PROPAGANDA ATTIVITÀ FISICA DIDATTICA SPORTIVA DILETTANTISTICA

Villa Aurelia Sporting Club
SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA A RESPONSABILITÀ LIMITATA

TUTTO LO SPORT
DI CUI HAI BISOGNO

SALA VILLA ADA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09.30	F TOTAL BODY Guaci C		F TOTAL BODY Guaci C		F TOTAL BODY Guaci C	
11.00		F PILATES Tamberlani C		F PILATES Tamberlani C		F TOTAL BODY Cortuso C
12.00						F TOTAL BODY Cortuso C
13.30		F TOTAL BODY Cortuso C		F TOTAL BODY Cortuso C		
13.45	F TOTAL BODY Cortuso		F TOTAL BODY Cortuso		F TOTAL BODY Cortuso	
16.00					DANZA	
16.30	DANZA		DANZA			
17.00		DANZA		DANZA		
17.30	DANZA		DANZA			
18.30	F TOTAL BODY Moscetti C		F TOTAL BODY Moscetti C		F TOTAL BODY Secco C	
19.30	F G.A.G. Georgos		F G.A.G. Georgos		F G.A.G. Georgos	

SALA VILLA AURELIA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09.30	PREP. ATLETICA SINCRONIZZATO 30 min		PREP. ATLETICA SINCRONIZZATO 30 min		PREP. ATLETICA SINCRONIZZATO 30 min	
11.00	PREP. ATLETICA SINCRONIZZATO 30 min		PREP. ATLETICA SINCRONIZZATO 30 min		PREP. ATLETICA SINCRONIZZATO 30 min	
13.45	F FUNZIONALE Nugnes C		F FUNZIONALE Nugnes C		F FUNZIONALE Nugnes C	
14.00						F FUNZIONALE Girau C
16.00	PREP. ATLETICA SINCRONIZZATO 30 min		PREP. ATLETICA SINCRONIZZATO 30 min		PREP. ATLETICA SINCRONIZZATO 30 min	
18.00	F MULTISPORT TRAINING Cimaglia	F CROSS TRAINING Cortuso C	F MULTISPORT TRAINING Cimaglia	F CROSS TRAINING Cortuso C	F MULTISPORT TRAINING Cimaglia	
20.00	F CROSS TRAINING Castiglione C		F CROSS TRAINING Girau C		F CROSS TRAINING Girau C	

SALA VILLA PAMPHILI - VILLA SCIARRA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
10.30	F PILATES Guaci		F PILATES Guaci		F PILATES Guaci	
11.00						F PILATES Massacci
12.00						F OLIT Massacci
17.00		F MOBILITY Tamberlani		F MOBILITY Tamberlani		
17.30	F PILATES ADVANCED Secco		F PILATES ADVANCED Secco		F PILATES ADVANCED Secco	
18.15		F TOTAL BODY Frediani		F TOTAL BODY Frediani		
19.00	F PILATES Renzi		F PILATES Renzi		F PILATES Renzi	
19.15		F TOTAL BODY Frediani		F TOTAL BODY Frediani		

SALA SPINNING

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
13.30						F SPINNING Tamberlani
13.45		F SPINNING Tamberlani		F SPINNING Tamberlani		
18.00	F SPINNING Di Paolo		F SPINNING Di Paolo		F SPINNING Di Paolo	
19.30	F SPINNING Di Paolo		F SPINNING Di Paolo		F SPINNING Di Paolo	

AQUAFITNESS

*Lezione in acqua bassa
**Lezione in acqua alta

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
11.00	F AQUA G.A.G.** Longhi	F AQUAFITNESS* Longhi	F AQUA INTERVAL ** Longhi	F AQUAFUSION* Longhi	F AQUAEROBIC** Longhi	
18.30	F AQUA G.A.G.* Iaciofano	F AQUAEROBIC * Iaciofano	F AQUA GYM * Secco	F AQUA TONE * Iaciofano	F AQUA FUNCTIONAL * Iaciofano	

Per il rispetto delle disposizioni governative volte alla tutela della salute dei partecipanti, lo svolgimento delle sessioni di allenamento verranno svolte, fino a nuove indicazioni, in sedi alternative rispetto alle consuete sale. Ogni sessione ha riportata accanto l'icona che indica la nuova collocazione dell'allenamento, alternativa alla consueta sala di appartenenza.

C **CAMPO 1**

Tutte le sessioni di allenamento hanno la durata di **45 MINUTI** per consentire l'igienizzazione degli ambienti tra una lezione e l'altra.

ASSISTENZA SALA PESI E CARDIO: Dal Lunedì al Venerdì dalle 9.00 alle 20.00. Il Sabato dalle 9.00 alle 13.00

Cardiotone · Wellness · Funzionale · Coreografia · Combattimento · Corsi a pagamento

Propaganda attività fisica didattica sportiva dilettantistica

DISCIPLINE CONI DI RIFERIMENTO:

Attività sportive di Fitness
Sport Ginnastica disciplina BI001, BI003, BI004 e Bi005 • Sport Atletica Leggera discipline AF001, AF002, AF004, AF006, AF007 e Af008 • Sport Triathlon disciplina Ds005 • Sport Body Building disciplina Ap001 • Sport Pesistica disciplina Ck009 • Sport Acquatici disciplina DD001, DD002, DD003, DD004, DD005 e Dd006 • Sport Calcio disciplina AS002 e As003 • Sport Tennis disciplina DL002 e Dl003 • Sport Danza Sportiva disciplina BC002, BC006 e Bc011 • Sport Karate disciplina Bp001 • Sport Kickboxing disciplina Br001 • Sport Wushu Kung Fu tradizionale disciplina Dx001 • Sport Pugilato disciplina Cm004 • Sport Ciclismo disciplina Ax011 • F indica lezione di Fitness

La Direzione si riserva il diritto di variare l'orario in qualsiasi momento

VIA DEI BEVILACQUA, 41 00163 • ROMA TEL. 06 66414100 • VILLAAURELIASC.COM • INFO@VILLAAURELIASC.COM

Villa Aurelia Sporting Club since1983
SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA A RESPONSABILITÀ LIMITATA
diadora
AREA MOTORI La Tua Concessionaria Volkswagen
MDP CAR SERVICE