



TUTTO LO SPORT DI CUI HAI BISOGNO

ORARIO DAL 31 AGOSTO AL 5 SETTEMBRE 2020

SALA VILLA ADA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09.30	F TOTAL BODY Guaci ^C		F LOWER BODY Guaci ^C		F UPPER BODY Guaci ^C	
11.00	F SHORT CLASS STRETCHING Santori ^{30 min}	F PILATES Tamberlani ^C	F SHORT CLASS STRETCHING Santori ^{30 min}	F PILATES Tamberlani ^C	F SHORT CLASS STRETCHING Santori ^{30 min}	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	
18.30	F TOTAL BODY Moschetti ^{60 min} ^C		F TOTAL BODY Moschetti ^{60 min} ^C		F TOTAL BODY Secco ^{60 min} ^C	
20.00	F AERODANCE Georgos		F COREO STEP Georgos		F AERODANCE Georgos	

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 GINNASTICA DOLCE Santori		F GINNASTICA DOLCE Santori		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		



SALA VILLA AURELIA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
08.00		F CROSS OUT Di Paolo 60 min		F CROSS OUT Di Paolo 60 min		
08.45	F CROSS TRAINING Girau 60 min		F CROSS TRAINING Girau 60 min			
12.00						F BODY PUMP LES MILLS Cortuso
13.45	F FUNZIONALE C Nugnes		F FUNZIONALE C Nugnes		F FUNZIONALE C Nugnes	
14.00						F FUNZIONALE C Girau
18.00	F MULTISPORT TRAINING Cimaglia 60 min	F CROSS TRAINING Cortuso 60 min C	F MULTISPORT TRAINING Cimaglia 60 min	F CROSS TRAINING Cortuso 60 min C	F MULTISPORT TRAINING Cimaglia 60 min	
19.00	F G.A.G. Georgos 60 min		F G.A.G. Georgos 60 min		F G.A.G. Georgos 60 min	
20.00	F CROSS TRAINING Castiglione C		F CROSS TRAINING Girau C		F CROSS TRAINING Girau C	

SALA SPINNING

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
13.30						F SPINNING Tamberlani 60 min
13.45		F SPINNING Tamberlani 60 min		F SPINNING Tamberlani 60 min		
18.00	F SPINNING Tamberlani 60 min		F SPINNING Tamberlani 60 min		F SPINNING Tamberlani 60 min	

AQUAFITNESS

	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.* Iacofano	F AQUAEROBIC* Iacofano	F AQUA GYM* Secco	F AQUA TONE* Iacofano	F AQUA FUNCTIONAL* Iacofano	

*Lezione in acqua bassa
**Lezione in acqua alta

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 DI003 • 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

