



TUTTO LO SPORT DI CUI HAI BISOGNO

SALA VILLA AURELIA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
07.30		SKILL TRAINING Di Paolo NEW 45 min		STRENGTH TRAINING Di Paolo NEW 45 min		
08.00	CROSS TRAINING Girau W.O.D.1 NEW 45 min		CROSS TRAINING Girau W.O.D.1 NEW 45 min		CROSS TRAINING Girau W.O.D.1 NEW 45 min	
08.15		STRENGTH TRAINING Di Paolo NEW 45 min		SKILL TRAINING Di Paolo NEW 45 min		
08.45	CROSS TRAINING Girau W.O.D.2 NEW 45 min		CROSS TRAINING Girau W.O.D.2 NEW 45 min		CROSS TRAINING Girau W.O.D.2 NEW 45 min	
10.30	PILATES Guaci		PILATES Guaci		PILATES Guaci	
11.00		POSTURALE Santori		POSTURALE Santori		
12.00		GINNASTICA DOLCE Santori		GINNASTICA DOLCE Santori		COREO STEP Bernabei
13.45	FUNZIONALE Nugnes	CROSS OUT Di Paolo NEW	FUNZIONALE Nugnes	CROSS OUT Di Paolo NEW	FUNZIONALE Nugnes	
14.00						FUNZIONALE Girau
15.00	PREP. ATLETICA NUOTO Castiglione 30 min		PREP. ATLETICA NUOTO Castiglione 45 min	PREP. ATLETICA NUOTO Castiglione 30 min		
16.15		PREP. ATLETICA NUOTO Patuano 45 min			PREP. ATLETICA NUOTO+TENNIS 45 min	
17.00	PREP. ATLETICA TENNIS	MOBILITY Tamberlani NEW	PREP. ATLETICA TENNIS	MOBILITY Tamberlani NEW	PREP. ATLETICA TENNIS	
18.00	MULTISPORT TRAINING Cimaglia NEW	CROSS TRAINING Cortuso NEW 45 min	MULTISPORT TRAINING Cimaglia NEW	CROSS TRAINING Cortuso NEW 45 min	MULTISPORT TRAINING Cimaglia NEW	
18.45		CROSS TRAINING H.I. Cortuso NEW 45 min		CROSS TRAINING H.I. Cortuso NEW 45 min		
19.00	PILATES Renzi		PILATES Renzi		PILATES Renzi	
20.00	CROSS TRAINING Castiglione		CROSS TRAINING Girau		CROSS TRAINING Girau	
20.30		PREP. ATLETICA PALLANUOTO				

SALA SPINNING

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
11.30			RPM Les Mills NEW			
13.30						SPINNING Tamberlani
13.45		SPINNING Tamberlani		SPINNING Tamberlani		
18.00	SPINNING Di Paolo		SPINNING Di Paolo		SPINNING Di Paolo	
18.30		SPINNING Vizzo		SPINNING Vizzo		
19.30	SPINNING Di Paolo		SPINNING Di Paolo		SPINNING Di Paolo	

AQUAFITNESS

*Lezione in acqua bassa

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09.30				AQUA PILATES + TONE* Colizzi		
10.30		AQUA CIRCUIT* Longhi 90 min				
11.00	AQUA G.A.G.* Longhi		AQUA INTERVAL Longhi	AQUAFUSION* Colizzi	AQUAEROBIC Longhi	
18.30			AQUA GYM * Secco			
19.10	AQUA G.A.G.* Secco	AQUAEROBIC * Frediani		AQUA TONE * Frediani	AQUA FUNCTIONAL * Iaciovano	

MERCOLEDÌ

CALA VILLA D'AMBIU

MERCOLEDÌ **GIOV**

MERCOLEDÌ **GIOV**

Age Group	Percentage
18-24	18%
25-34	25%
35-44	22%
45-54	15%
55-64	12%
65-74	8%
75-84	5%
85+	3%

La Direzione del Villa Aurelia si riserva il diritto di variare l'orario in qualsiasi momento - Rev. 21 Nov 19

