



TUTTO LO SPORT DI CUI HAI BISOGNO

ORARIO DAL 10 AL 14 AGOSTO 2020

SALA VILLA ADA

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

19.00

F PILATES
Secco

F PILATES
Secco

F PILATES
Secco

SALA VILLA AURELIA

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

10.00

F PILATES
Renzi

F PILATES
Tamberlani

F PILATES
Renzi

F PILATES
Tamberlani

18.00

F TOTAL BODY
Secco

F TOTAL BODY
Secco

F TOTAL BODY
Secco

F TOTAL BODY
Secco

19.00

F FUNZIONALE
Girau

F FUNZIONALE
Girau

F FUNZIONALE
Girau

AQUAFITNESS

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

11.00

F AQUAFITNESS**
Longhi

F AQUAFITNESS*
Longhi

F AQUAFITNESS**
Longhi

F AQUAFITNESS*
Longhi

F AQUAFITNESS**
Longhi

*Lezione in acqua bassa

**Lezione in acqua alta

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