



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 | |
| 18.30 | F TOTAL BODY Moscetti ^C <small>60 min</small> | | F TOTAL BODY Moscetti ^C <small>60 min</small> | | F TOTAL BODY Secco ^C <small>60 min</small> | |
| 20.00 | F AERODANCE Georgos | | F COREO STEP Georgos | | F AERODANCE Georgos | |

SALA VILLA AURELIA

| | LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ | SABATO |
|-------|--|--|--|--|--|------------------------------------|
| 08.00 | | F CROSS OUT Di Paolo ^C <small>60 min</small> | | F CROSS OUT Di Paolo ^C <small>60 min</small> | | |
| 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 ^C Nugnes | | F FUNZIONALE ^C Nugnes | | F FUNZIONALE ^C Nugnes | |
| 14.00 | | | | | | F FUNZIONALE ^C Girau |
| 16.00 | PREP. ATLETICA SINCRONIZZATO ^{30 min} | | PREP. ATLETICA SINCRONIZZATO ^{30 min} | | PREP. ATLETICA SINCRONIZZATO ^{30 min} | |
| 18.00 | F MULTISPORT TRAINING Cimaglia ^C <small>60 min</small> | F CROSS TRAINING Cortuso ^C <small>60 min</small> | F MULTISPORT TRAINING Cimaglia ^C <small>60 min</small> | F CROSS TRAINING Cortuso ^C <small>60 min</small> | F MULTISPORT TRAINING Cimaglia ^C <small>60 min</small> | |
| 19.00 | F G.A.G. Georgos ^C <small>60 min</small> | | F G.A.G. Georgos ^C <small>60 min</small> | | F G.A.G. Georgos ^C <small>60 min</small> | |
| 20.00 | F CROSS TRAINING Castiglione ^C | | F CROSS TRAINING Girau ^C | | F CROSS TRAINING Girau ^C | |

SALA VILLA PAMPILI - 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 | | |
| 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 60 min |
| 13.45 | | F SPINNING Tamberlani 60 min | | F SPINNING Tamberlani 60 min | | |
| 18.00 | F SPINNING Di Paolo 60 min | | F SPINNING Di Paolo 60 min | | F SPINNING Di Paolo 60 min | |
| 19.30 | F SPINNING Di Paolo 60 min | | F SPINNING Di Paolo 60 min | | F SPINNING Di Paolo 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