



TUTTO LO SPORT DI CUI HAI BISOGNO

SALA PESI

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
07.30		CROSS OUT Di Paolo NEW 60 min		CROSS OUT Di Paolo NEW 60 min		
15.00				WELLCOME Di Paolo NEW 30 min		
17.00	WELLCOME Di Paolo NEW 30 min		WELLCOME Di Paolo NEW 30 min			

SALA VILLA AURELIA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
08.45	CROSS TRAINING Girau W.O.D.2 NEW 60 min		CROSS TRAINING Girau W.O.D.2 NEW 60 min			
10.30	PILATES Guaci		PILATES Guaci		PILATES Guaci	
11.00		POSTURALE Santori		POSTURALE Santori		
12.00		GINNASTICA DOLCE Santori		GINNASTICA DOLCE Santori		
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
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	

SALA VILLA SCIARRA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
16.00	DANZA MODERNA OVER 12 Formisano				DANZA MODERNA OVER 12 Formisano	
17.00	DANZA MODERNA BAMBINE Formisano	DANZA CLASSICA Caponera	DANZA MODERNA BAMBINE Formisano	DANZA CLASSICA Caponera	DANZA ACROBATICA Formisano	
18.00	DANZA MODERNA UNDER 12 Formisano	PREP. ATLETICA NUOTO+TENNIS dalle 17.45 30 min	DANZA HIP-HOP UNDER 12 Formisano	PREP. ATLETICA NUOTO+TENNIS 30 min	DANZA MODERNA UNDER 12 Formisano	
19.00		KARATE Robiraro		KARATE Robiraro		

SALA VILLA ADA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09.30	GYM & TONE Guaci	OLIT Massacci	LOWER BODY Guaci	OLIT Massacci	GYM & TONE Guaci	
10.30		PILATES Massacci		PILATES Massacci		
11.00	SHORT CLASS STRETCHING Santori		SHORT CLASS STRETCHING Santori		INTERVAL TRAINING Santori	SUPER TOTAL BODY Cortuso
11.30	STEP & TONE Santori		STEP & TONE Santori		STEP & TONE Santori	
12.00						BODY PUMP LES MILLS Cortuso
13.00		BODY WEIGHT Cortuso		PRO-TRAINING Cortuso		
13.30		CARDIO CIRCUIT Cortuso		CARDIO CIRCUIT Cortuso		
13.45	BODY PUMP LES MILLS Cortuso		CARDIO CIRCUIT Cortuso		TOTAL BODY Cortuso	
16.30	PILATES BASIC Secco	PREP. ATLETICA TENNIS	PILATES BASIC Secco	PREP. ATLETICA TENNIS	BODY COMBAT Les Mills	
17.30	PILATES ADVANCED Secco	BODY PUMP Frediani	PILATES ADVANCED Secco	CARDIO CIRCUIT Frediani	PILATES ADVANCED Secco	
18.15		CARDIO CIRCUIT Frediani		BODY PUMP Frediani		
18.30	TONE UP Moscetti		TONE UP Moscetti		BODY PUMP LES MILLS Secco	
19.00		FIGHT CLASS Giannantoni		FIGHT CLASS Giannantoni		
20.00	AERODANCE Georgos		COREO STEP Georgos		AERODANCE Georgos	
20.45		SALSA Gaby		SALSA Gaby		

SALA VILLA PAMPHILI

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
11.00						PILATES Loreti
12.00						YOGA Loreti
15.00		PREP. ATLETICA SINCRO 45 min			PREP. ATLETICA SINCRO 45 min	
17.00	PREP. ATLETICA TENNIS	PREP. ATLETICA SINCRO 45 min	PREP. ATLETICA TENNIS	PREP. ATLETICA TENNIS	PREP. ATLETICA SINCRO 45 min	
18.00	YOGA Braconi	KARATE Robiraro	YOGA Braconi	KARATE Robiraro	PREP. ATLETICA NUOTO+TENNIS dalle 17.45 30 min	
19.00	G.A.G. Georgos NEW	POSTURAL STRETCH Tamberlani	G.A.G. Georgos NEW	POSTURAL STRETCH Tamberlani	G.A.G. Georgos NEW	
20.00	POSTURALE Renzi		POSTURALE Renzi			

AQUAFITNESS

*Lezione in acqua bassa

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09.30				AQUA PILATES + TONE* Colizzi		
10.30		AQUA CIRCUIT* Longhi				
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 * Iacofano	

DURATE DELLE LEZIONI: Fitness 55 minuti Spinning 60 minuti Aquagym 50 minuti

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

DISCIPLINE CONI DI RIFERIMENTO: Attività sportive di Fitness (F = Fitness) - sport Ginnastica n° 35 - Discipline CONI n° 110 - 112 -114 Sport Pesistica n° 63 - Discipline CONI n° 216 Sport Kickboxing n° 44 - Disciplina CONI n° 223 Sport Acquatici n° 82 - Disciplina CONI n° 277 Sport Ciclismo n° 24 - Disciplina CONI n° 76 Sport Danza Sportiva n° 29 - Disciplina CONI n° 91 - 95 - 97 Sport Karate n° 42 - Disciplina CONI n° 143 - Sport Piuilato n° 65 - Disciplina CONI n° 223.

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

La Direzione del Villa Aurelia si riserva il diritto di variare l'orario in qualsiasi momento - Rev. 02 Feb 20



AREA MOTORI
La Tua Concessionaria Volkswagen

