



SALA VILLA AURELIA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
07.30		F CROSS OUT Di Paolo 60 min		F CROSS OUT Di Paolo 60 min		
08.45	F CROSS TRAINING Girau W.O.D. 60 min		F CROSS TRAINING Girau W.O.D. 60 min			
10.30	F PILATES Guaci		F PILATES Guaci		F PILATES Guaci	
11.00		F POSTURALE Santori		F POSTURALE Santori		
12.00		F GINNASTICA DOLCE Santori		F GINNASTICA DOLCE Santori		F BODY PUMP LES MILLS Cortuso
13.45	F FUNZIONALE Nugnes	F CROSS OUT Di Paolo	F FUNZIONALE Nugnes	F CROSS OUT Di Paolo	F FUNZIONALE Nugnes	
14.00						F FUNZIONALE Girau
17.00	F SUSPENSION TRAINING Di Paolo NEW	F MOBILITY Tamberlani	F SUSPENSION TRAINING Di Paolo NEW	F MOBILITY Tamberlani	F SUSPENSION TRAINING Di Paolo NEW	
18.00	F MULTISPORT TRAINING Cimaglia		F MULTISPORT TRAINING Cimaglia		F MULTISPORT TRAINING Cimaglia	
18.15		F CROSS TRAINING Cortuso		F CROSS TRAINING Cortuso		
19.15		F BARBELL CIRCUIT Cortuso		F BARBELL CIRCUIT Cortuso		
19.00	F PILATES Renzi		F PILATES Renzi		F PILATES Renzi	
20.00	F CROSS ENDURANCE Castiglione		F CROSS TRAINING Girau		F CROSS TRAINING Girau	

SALA VILLA ADA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09.30	F GYM & TONE Guaci	F OLIT Massacci	F LOWER BODY Guaci NEW	F OLIT Massacci	F UPPER BODY Guaci	
10.30		F PILATES Massacci		F PILATES Massacci		
11.00	F SHORT CLASS STRETCHING Santori 30 min		F SHORT CLASS STRETCHING Santori 30 min		F INTERVAL TRAINING Santori 30 min	F SUPER TOTAL BODY Cortuso
11.30	F STEP & TONE Santori	F BODY REBUILD Mancini NEW	F STEP & TONE Santori	F BODY REBUILD Mancini NEW	F STEP & TONE Santori	
12.15						F POUND Frediani NEW 1° e 3° sab del mese
13.30		F CARDIO CIRCUIT Cortuso		F CARDIO CIRCUIT Cortuso		
13.45	F BODY PUMP LES MILLS Cortuso		F CARDIO CIRCUIT Cortuso		F TOTAL BODY Cortuso	
16.30	F PILATES BASIC Secco		F PILATES BASIC Secco		F BODY COMBAT Les Mills	
17.30	F PILATES ADVANCED Secco	F BODY PUMP Frediani	F PILATES ADVANCED Secco	F CARDIO CIRCUIT Frediani	F PILATES ADVANCED Secco	
18.15		F POUND Frediani NEW		F BODY PUMP Frediani		
18.30	F TONE UP Moscetti		F TONE UP Moscetti		F BODY PUMP LES MILLS Secco	
19.00		F FIGHT CLASS Giannantoni 90 min		F FIGHT CLASS Giannantoni 90 min		
20.00	F AERODANCE Georgos		F COREO STEP Bernabei		F AERODANCE Georgos	
20.45		SALSA Gaby		SALSA Gaby		

FACTORY GYM						
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
15.00	F PREP. ATLETICA NUOTO Castiglione30 min	F PREP. ATLETICA SINCRO	F PREP. ATLETICA NUOTO Castiglione	F PREP. ATLETICA NUOTO Castiglione30 min	F PREP. ATLETICA SINCRO	
16.15		F PREP. ATLETICA NUOTO Patuano			F PREP. ATLETICA NUOTO	
16.30	F PREP. ATLETICA TENNIS		F PREP. ATLETICA TENNIS		F PREP. ATLETICA TENNIS	
17.00		F PREP. ATLETICA TENNIS+ SINCRO		F PREP. ATLETICA TENNIS	F PREP. ATLETICA SINCRO	
18.00		F PREP. ATLETICA NUOTO30 min		F PREP. ATLETICA NUOTO30 min	F PREP. ATLETICA NUOTO30 min	
19.30				F PREP. ATLETICA PALLANUOTO		
20.00		F PREP. ATLETICA PALLANUOTO				

SALA VILLA PAMPHILI						
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
11.00						F PILATES Loreti
12.00						F YOGA Loreti
18.00	F YOGA Loreti	KARATE Robiraro	F YOGA Loreti	KARATE Robiraro	F YOGA Loreti	
19.00	F POWER TONE Georgos	F POSTURAL STRETCH Tamberlani	F POWER TONE Bernabei	F POSTURAL STRETCH Tamberlani	F POWER TONE Georgos	
20.00	F POSTURALE Renzi		F POSTURALE Renzi			

SALA VILLA SCIARRA						
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
16.00	HIP HOP OVER 11				HIP HOP OVER 11	
17.00		MODERN 6-10 ANNI	HIP HOP UNDER 11	MODERN 6-10 ANNI	HIP HOP UNDER 11	
18.00		CLASSICO 7-12 ANNI		CLASSICO 7-12 ANNI		
19.00		KARATE Robiraro		KARATE Robiraro		

SALA SPINNING						
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
13.30						F SPINNING Tamberlani/Di Paolo
13.45		F SPINNING Tamberlani		F SPINNING Tamberlani		
18.00	F SPINNING Di Paolo		F SPINNING Di Paolo		F SPINNING Di Paolo	
18.30		F SPINNING Viizzo		F SPINNING Viizzo		
19.30	F SPINNING Di Paolo		F SPINNING Di Paolo		F SPINNING Di Paolo	

AQUAFITNESS						
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09.30				F AQUA PILATES + TONE* Colizzi		
10.30		F AQUA CIRCUIT * Longhi90 min				
11.00	F AQUA G.A.G.* Longhi		F AQUA INTERVAL Longhi	F AQUAFUSION* Colizzi	F AQUAEROBIC Longhi	
18.30			AQUA GYM * Secco			
19.10	F AQUA G.A.G.* Secco	F AQUAEROBIC * Frediani		F AQUA TONE * Frediani	F AQUA FUNCTIONAL* Iaciovano	