

## SALA VILLA AURELIA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
10.30	F. PILATES Chiara G.	F. POSTURALE Milena <small>ore 10.00</small>	F. PILATES Chiara G.	F. POSTURALE Milena <small>ore 10.00</small>	F. PILATES Chiara G.	
12.00		F. GYM DOLCE Daniele		F. GYM DOLCE Daniele		F. STEP Giuseppe
13.45	F. FUNZIONALE Nugnes		F. FUNZIONALE Nugnes		F. FUNZIONALE Nugnes	F. FUNZIONALE Girau <small>ore 14.00</small>
17.00	F. PILATES Giorgia	F. GYM DOLCE Emanuela	F. PILATES Giorgia	F. GYM DOLCE Emanuela	F. PILATES Giorgia	
18.00		F. PREP. ATLETICA Giacchino		F. PREP. ATLETICA Giacchino		
19.00	F. PILATES Maria Luisa	KICKBOXING Fabio <small>90 min</small>	F. PILATES Maria Luisa	KICKBOXING Fabio <small>90 min</small>	F. PILATES Maria Luisa	
20.00	F. CROSS TRAINING Matteo C.		F. FUNZIONALE Girau		F. CROSS TRAINING Matteo C.	

## SALA CORSI

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
18.00	DANZA Bambine <small>ore 17.00</small>	KARATE Bambini	DANZA Bambine <small>ore 17.00</small>	KARATE Bambini		
19.00	DANZA Ragazze <small>ore 18.00</small>	KARATE Ragazzi	DANZA Ragazze <small>ore 18.00</small>	KARATE Ragazzi		
20.00		KARATE Adulti		KARATE Adulti		
20.00				TANGO dalle ore 20.30	TANGO dalle ore 20.30	

## SALA SPINNING

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
13.45		SPINNING Emanuela		SPINNING Emanuela		SPINNING <small>ore 13.30</small> Emanuela
18.00	SPINNING Gianluca	SPINNING BASIC Anna <small>ore 18.30</small>	SPINNING Gianluca	SPINNING BASIC Anna <small>ore 18.30</small>	SPINNING Gianluca	
19.30	SPINNING Gianluca		SPINNING Gianluca		SPINNING Gianluca	

# SALA VILLAADA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9.30	F. GYM & TONE Chiara G.		F. GYM & TONE F. Chiara G.		GYM & TONE Chiara G.	F. PILATES Patrizia <sup>ore 11.00</sup>
12.00	F. 30 / 30 Daniele	F. TOTAL BODY Milena <sup>ore 11.00</sup>	F. 30 / 30 Daniele	F. TOTAL BODY Milena <sup>ore 11.00</sup>	F. 30 / 30 Daniele	F. TOTAL BODY Kiara
13.45	F. TOTAL BODY Chiara G.	F. CIRCUIT TRAINING Gioacchino	F. G.A.G. Chiara G.	F. CIRCUIT TRAINING Gioacchino	F. TOTAL BODY Chiara G.	F. ZUMBA Kiara <sup>ore 13.00</sup>
17.00	F. RUNNING Fabrizio <sup>90 min</sup>	F. GYM & TONE Kiara		F. GYM & TONE Kiara	F. RUNNING Fabrizio <sup>90 min</sup>	
18.00	F. TONE UP Mauro	F. BODY HIGH INTENSITY Kiara	F. TONE UP Mauro	F. BODY HIGH INTENSITY Kiara	F. TONE UP Mauro	
19.00	F. PARTYTIME Giorgos		F. STEP Giorgos		F. PARTYTIME Giorgos	
19.30		F. PHT Maurizio <sup>ore 19.30</sup>		F. PHT Maurizio <sup>ore 19.30</sup>		
20.00	F. G.A.G. Giorgos	F. SALSA dalle ore 21.00	F. G.A.G. Giorgos	F. SALSA dalle ore 21.00	F. G.A.G. Giorgos	

# SALA VILLA PAMPHILI

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
18.00	F. POWER YOGA Paola		F. POWER YOGA Paola			
19.00	F. ANAEROBIC TONE Mauro	F. CORPO LIBERO Emanuela	F. ANAEROBIC TONE Mauro	F. CORPO LIBERO Emanuela	F. ANAEROBIC TONE Mauro	
20.00	F. POSTURALE Maria Luisa		F. POSTURALE Maria Luisa		F. POSTURALE Maria Luisa	

# AQUAFITNESS

\* Le lezioni si terranno in acqua bassa

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
11.00	AQUAGAG* Debora	AQUACIRCUIT Dorina	AQUADREN Debora	AQUAMIX* Dorina	AQUADANCE Debora	AQUACIRCUIT Milena
13.45		AQUAMIX Milena		AQUA STRETCHTONE Milena		
18.30	AQUAMIX Victor	AQUAGAG Kiara <sup>ore 19.00</sup>	AQUADANCE Debora	AQUACIRCUIT Kiara <sup>ore 19.00</sup>	AQUADREN Debora	

## OGNI DOMENICA MASTER CLASS SPECIALI!

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

● Cardiotone ● Wellness ● Funzionale ● Coreografia ● Combattimento ● Corsi a pagamento

**SALA ISOTONICA:** istruttori presenti dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 20.00, il sabato dalle 9.00 alle 14.00

**DISCIPLINE CONI DI RIFERIMENTO:** Attività sportive di 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 • F = Fitness. La Direzione del Villa Aurelia si riserva il diritto di variare l'orario in qualsiasi momento - Rev. 30 Maggio 2017

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

