



TUTTO LO SPORT DI CUI HAI BISOGNO

SALA VILLA AURELIA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
10.30	F. PILATES Alba	F. OLIT Maria Luisa <small>ore 9.30</small>	F. PILATES Alba	F. OLIT Maria Luisa <small>ore 9.30</small>	F. PILATES Alba	
11.00		POSTURALE Daniele S.		POSTURALE Daniele S.		F. PILATES Patrizia
12.00		F. GINNASTICA DOLCE Daniele S.		F. GINNASTICA DOLCE Daniele S.		F. STEP Paola B.
13.45	F. FUNZIONALE Nugnes	F. PREPUGILISTICA Gioacchino <small>New</small>	F. FUNZIONALE Nugnes	F. PREPUGILISTICA Gioacchino <small>New</small>	F. FUNZIONALE Nugnes	F. FUNZIONALE Girau <small>ore 14.00</small>
17.00	F. PILATES BASIC <small>New</small> Giorgia <small>ore 16.30</small>	F. GINNASTICA DOLCE Emanuela	F. SOFT MIX CLASS <small>New</small> Giorgia <small>ore 16.30</small>	F. GINNASTICA DOLCE Emanuela		
18.00	F. PILATES ADVANCED <small>New</small> Giorgia <small>ore 17.30</small>	F. PREP. ATLETICA Gioacchino	F. PILATES ADVANCED <small>New</small> Giorgia <small>ore 17.30</small>	F. PREP. ATLETICA Gioacchino	F. PILATES ADVANCED <small>New</small> Giorgia <small>ore 17.30</small>	
19.00	F. TONE UP Mauro <small>ore 18.30</small>	KICKBOXING Fabio	F. TONE UP Mauro <small>ore 18.30</small>	KICKBOXING Fabio	F. TONE UP Mauro <small>ore 18.30</small>	
20.00	F. CROSS TRAINING Matteo C.	SHORT CLASS BOXE Fabio <small>30 min</small>	F. CROSS TRAINING Girau	SHORT CLASS BOXE Fabio <small>30 min</small>	F. CROSS TRAINING Matteo C.	

SALA VILLA PAMPHILI

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
18.00	F. POWERYOGA Paola		F. YIN YOGA Paola			
19.00	F. GAG Giorgos	F. POSTURAL STRETCH Emanuela	F. GAG Giorgos	F. POSTURAL STRETCH Emanuela	F. GAG Giorgos	F. YOGA KUNDALINI <small>New</small> Patrizia <small>ore 12.00</small>
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
09.30		AQUA GYM Milena				
11.00	AQUA GAG* Debora	AQUA TONE Milena	AQUA DREN Debora	AQUA MIX Milena	AQUA AEROBIC Debora	AQUA CIRCUIT Milena
12.00		AQUA GRAVITY <small>New</small> Sara		AQUA GRAVITY <small>New</small> Sara		
13.45			AQUA GYM* Emanuela <small>ore 18.30</small>	AQUA CARDIO Milena		
19.10	AQUA GAG* Dorina	AQUA GYM* Kiara		AQUA GYM* Kiara	AQUA AEROBIC* Dorina	

SALA VILLAADA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9.30	F. GYM & TONE Alba	F. PILATES Maria Luisa <small>ore 10.30</small>	F. GYM & TONE Alba	F. PILATES Maria Luisa <small>ore 10.30</small>	F. GYM & TONE Alba	
11.30	SHORT CLASS STRETCHING Daniele <small>30 min</small>		SHORT CLASS STRETCHING Daniele <small>30 min</small>		SHORT CLASS STRETCHING Daniele <small>30 min</small>	F. SUPER TOTAL BODY Kiara <small>90 min</small> New
12.00	F. 30/30 Daniele	F. SILVER TOTAL BODY Milena	F. 30/30 Daniele	F. SILVER TOTAL BODY Milena	F. 30/30 Daniele	
13.45	F. TOTAL BODY Marco		F. TOTAL BODY Marco		F. TOTAL BODY Marco	
17.00		F. GYM & TONE Kiara	F. FIT & FUN MET Emanuela	F. GYM & TONE Kiara <small>ore 17.00</small>		
18.00	F. STRENGTH TRAINING Gioacchino New	F. BODY HIGH INTENSITY Kiara	F. STRENGTH TRAINING Gioacchino New	F. BODY HIGH INTENSITY Kiara	F. STRENGTH TRAINING Gioacchino New	
19.00	F. PILATES Maria Luisa	STRETCHING Gioacchino <small>30 min</small>	F. PILATES Maria Luisa	STRETCHING Gioacchino <small>30 min</small>	F. PILATES Maria Luisa	
20.00	F. AERODANCE Giorgos	KRAV MAGA	F. COREO STEP Giorgos	KRAV MAGA	F. AERODANCE Giorgos	

SALA SPINNING

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

SALA CORSI

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
17.00	DANZA BAMBINE Giuliana	DANZA CL. BAMBINE Giuliana	DANZA BAMBINE Giuliana	DANZA CL. BAMBINE Giuliana	DANZA BAMBINE Giuliana	
18.00	DANZA RAGAZZE Giuliana	KARATE BAMBINI Fabio R.	DANZA RAGAZZE Giuliana	KARATE BAMBINI Fabio R.	DANZA RAGAZZE Giuliana	
19.00	F. STRETCHING Gioacchino <small>30 min</small>	KARATE RAGAZZI Fabio R.	F. STRETCHING Gioacchino <small>30 min</small>	KARATE RAGAZZI Fabio R.	F. STRETCHING Gioacchino <small>30 min</small>	
21.00	Martedì Giovedì	SALSA in Sala Villa Ada	KARATE ADULTI Fabio R. <small>ore 20.00</small>	Giovedì Venerdì	TANGO Fatima dal 5 ott.	

OGNI DOMENICA MASTER CLASS SPECIALI!

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 Pugilato n° 65 - Disciplina CONI n° 223. La Direzione del Villa Aurelia si riserva il diritto di variare l'orario in qualsiasi momento - Rev. 3 Gen 18

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

