

# Villa Aurelia Sporting Club FITNESS

## LUNEDÌ

8:30	F CROSS TRAINING	Girau - Outdoor
9:30	F MOBILITY	Castigliani - Villa Aurelia
10:00	F CIRCUIT TRAINING	Morlupi - Villa Ada
10:30	F PILATES <small>OLD Boys</small>	Castigliani - Villa Aurelia
13:45	F FUNZIONALE	Nugnes - Outdoor
	F TOTAL BODY CIRCUIT	Morlupi - Villa Ada
17:00	F PILATES	Lanzillotta - Villa Ada
18:00	F MULTISPORT TRAINING	Morlupi - Villa Aurelia
	F TOTAL BODY	Giorgos - Villa Ada
	F YOGA	Lanzillotta - V.Pamphili-Sciarra
18:15	F GROUP CYCLING	Di Paolo - Sala Spinning
19:00	F PILATES	Lanzillotta - V.Pamphili-Sciarra
	F POWER TONE	Giorgos - Villa Aurelia
	F PRE-PUGILISTICA	Morlupi - Villa Ada
19:30	F GROUP CYCLING	Di Paolo - Sala Spinning
20:00	F AERODANCE	Giorgos - V.Pamphili-Sciarra
	F FUNZIONALE	Girau - Outdoor

## MARTEDÌ

9:30	F LOWER BODY	Rapillo - Villa Ada
10:00	F UPPER BODY	Rapillo - Villa Ada
	F POSTURALE <small>OLD Boys</small>	Tamberlani - Villa Aurelia
10:30	F AEROBICA BASE	Rapillo - Villa Ada
11:00	F TOTAL BODY INTERVAL	Rapillo - Villa Ada
	F GINNASTICA DOLCE <small>OLD Boys</small>	Tamberlani - Villa Aurelia
13:45	F PILATES	Castigliani/Lanzillotta - V.Aurelia
	F GROUP CYCLING	Morlupi - Villa Aurelia
16:00	DANZA	Villa Sciarra - fino alle 21:00
17:00	F MOBILITY	Tamberlani - Villa Ada
18:00	F CROSS TRAINING	Iagher - Villa Aurelia
18:30	F POSTURAL STRETCH	Tamberlani - Villa Ada
19:00	F G.A.G.	Iagher - Villa Aurelia

## MERCOLEDÌ

8:30	F CROSS TRAINING	Girau - Outdoor
9:30	F MOBILITY	Castigliani - Villa Aurelia
10:00	F EASY TONE	Morlupi - Villa Ada
10:30	F PILATES <small>OLD Boys</small>	Castigliani - Villa Aurelia
13:45	F FUNZIONALE	Nugnes - Outdoor
	F TOTAL BODY MUSCLE	Morlupi - Villa Ada
17:00	F PILATES	Lanzillotta - Villa Ada
18:00	F MULTISPORT TRAINING	Morlupi - Villa Aurelia
	F TOTAL BODY	Giorgos - Villa Ada
	F PILATES	Lanzillotta - V.Pamphili-Sciarra
18:15	F GROUP CYCLING	Di Paolo - Sala Spinning
19:00	F YOGA	Lanzillotta - V.Pamphili-Sciarra
	F G.A.G.	Giorgos - Villa Aurelia
	F PRE-PUGILISTICA	Morlupi - Villa Ada
19:30	F GROUP CYCLING	Di Paolo - Sala Spinning
20:00	F COREO STEP	Giorgos - V.Pamphili-Sciarra
	F FUNZIONALE	Girau - Outdoor

## GIOVEDÌ

9:30	F UPPER BODY	Rapillo - Villa Ada
10:00	F LOWER BODY	Rapillo - Villa Ada
	F POSTURALE <small>OLD Boys</small>	Tamberlani - Villa Aurelia
10:30	F AEROBICA BASE	Rapillo - Villa Ada
11:00	F TOTAL BODY CIRCUIT	Rapillo - Villa Ada
	F GINNASTICA DOLCE <small>OLD Boys</small>	Tamberlani - Villa Aurelia
13:45	F PILATES	Castigliani/Lanzillotta - V.Aurelia
	F GROUP CYCLING	Morlupi - Villa Aurelia
16:00	DANZA	Villa Sciarra - fino alle 21:00
17:00	F MOBILITY	Tamberlani - Villa Ada
18:00	F CROSS TRAINING	Iagher - Villa Aurelia
18:30	F POSTURAL STRETCH	Tamberlani - Villa Ada
19:00	F G.A.G.	Iagher - Villa Aurelia

## VENERDÌ

8:30	F CROSS TRAINING	Girau - Outdoor
9:30	F MOBILITY	Castigliani - Villa Aurelia
10:00	F TABATA WORKOUT	Morlupi - Villa Ada
10:30	F PILATES <small>OLD Boys</small>	Castigliani - Villa Aurelia
13:45	F FUNZIONALE	Nugnes - Outdoor
	F TOTAL BODY TABATA	Morlupi - Villa Ada
17:00	F PILATES	Lanzillotta - Villa Ada
18:00	F MULTISPORT TRAINING	Morlupi - Villa Aurelia
	F TOTAL BODY	Giorgos - Villa Ada
	F PILATES	Lanzillotta - V.Pamphili-Sciarra
18:15	F GROUP CYCLING	Di Paolo - Sala Spinning
19:00	F PILATES	Lanzillotta - V.Pamphili-Sciarra
	F POWER TONE	Giorgos - Villa Aurelia
	F PRE-PUGILISTICA	Morlupi - Villa Ada
19:30	F GROUP CYCLING	Di Paolo - Sala Spinning
20:00	F AERODANCE	Giorgos - V.Pamphili-Sciarra

## SABATO

10:30	F PILATES	Tamberlani/Lanzillotta Villa Pamphili - Sciarra
11:00	F TOTAL BODY	Gallinari - Outdoor
11:30	F YOGA	Lanzillotta - V.Pamphili-Sciarra A SABATI ALTERNI
12:00	F BODY PUMP LES MILLS	Gallinari - Villa Ada
12:10	F CIRCUIT TRAINING	Girau - Outdoor
13:30	F GROUP CYCLING	Tamberlani/Di Paolo Sala Spinning

## DOMENICA

11:00	SUNDAY FITNESS	FORMAT E ORARI COMUNICATI SETTIMANALMENTE
-------	----------------	----------------------------------------------

# AQUA FITNESS

LUNEDÌ	
11:30	F AQUA G.A.G. Castigliani
18:30	F AQUAFITNESS* Lachi
19:20	F AQUAFITNESS* Lachi

MARTEDÌ	
11:00	F AQUA CIRCUIT* Iacofano
13:45	F AQUA G.A.G.* Cerrone
18:30	F AQUA RIDERBAND* Iacofano
19:20	F AQUA TABATA* Iacofano

MERCOLEDÌ	
11:30	F AQUA TABATA Castigliani
18:30	F AQUAFITNESS* De Iacobis
19:30	F AQUA G.A.G.* De Iacobis

GIOVEDÌ	
11:00	F AQUA G.A.G.* Iacofano
13:45	F AQUA INTERVAL* Cerrone
18:30	F AQUAFITNESS* Lachi

VENERDÌ	
11:30	F AQUAFITNESS Castigliani
18:30	F AQUA TABATA* Iacofano
19:20	F AQUA RIDERBAND* Iacofano

SABATO	
12:20	F AQUAFITNESS* FORMAT A ROTAZIONE

\*Lezione svolta in acqua bassa

# SALA PESI

LUNEDÌ	
10:15 11:00	F CIRCUITO SALA PESI Edoardo - Sala Pesi

MARTEDÌ	
18:15 19:00	F CIRCUITO SALA PESI Daniele - Sala Pesi

MERCOLEDÌ	
10:15 11:00	F CIRCUITO SALA PESI Edoardo - Sala Pesi

GIOVEDÌ	
18:15 19:00	F CIRCUITO SALA PESI Daniele - Sala Pesi

VENERDÌ	
10:15 11:00	F CIRCUITO SALA PESI Edoardo - Sala Pesi

# UNDER 35

LUNEDÌ	
8:00	NUOTO Lorenzo - Piscina
10:00	F CIRCUIT TRAINING Alessia - Villa Ada
13:30	NUOTO Lorenzo - Piscina
20:00	F FUNZIONALE Girau - Outdoor

MARTEDÌ	
14:30	PADEL Federico - Campi Padel
18:15	F CIRCUITO SALA PESI Daniele - Sala Pesi
19:00	F G.A.G. Irene - Villa Aurelia

MERCOLEDÌ	
10:00	F EASY TONE Alessia - Villa Ada
13:30	NUOTO Lorenzo - Piscina
14:30	PADEL Federico - Campi Padel
20:00	F FUNZIONALE Girau - Outdoor

GIOVEDÌ	
14:30	PADEL Federico - Campi Padel
18:15	F CIRCUITO SALA PESI Daniele - Sala Pesi
19:00	F G.A.G. Irene - Villa Aurelia

VENERDÌ	
8:00	NUOTO Lorenzo - Piscina
10:00	F TABATA WORKOUT Alessia - Villa Ada
13:30	NUOTO Lorenzo - Piscina
14:30	PADEL Federico - Campi Padel
19:00	F PRE-PUGILISTICA Alessia - Villa Ada

# NUOTO AMATORI

LUNEDÌ	
7:00 9:00	NUOTO Lorenzo - Piscina
13:30 15:00	NUOTO Lorenzo - Piscina

MERCOLEDÌ	
13:30 15:00	NUOTO Lorenzo - Piscina

VENERDÌ	
7:00 9:00	NUOTO Lorenzo - Piscina
13:30 15:00	NUOTO Lorenzo - Piscina



**ORARI CIRCOLO**  
**DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ**  
 Circolo: 7:30-22:30  
 Reception: 7:30-22:00  
 Attività sportiva: 7:30-22:00

**SABATO E DOMENICA**  
 Circolo: 8:00-20:30  
 Reception: 8:00-20:00  
 Attività sportiva: 8:00-20:00

Scansionare il QR-Code per rimanere sempre aggiornati sugli orari delle nostre lezioni

Via dei Bevilacqua 41 • 00165 Roma • Tel. 06 66414100 • villaaureliasc.com

■ Funzionale ■ Cardiotone ■ Wellness ■ Combat ■ Coreografia ■ Piscina ■ Corsi a pagamento

VILLA AURELIA S.C. SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA A RESPONSABILITÀ LIMITATA • PROPAGANDA ATTIVITÀ FISICA DIDATTICA SPORTIVA DILETTANTISTICA  
 Attività Sportive di Fitness - Sport Ginnastica Discipline B1001, B1003 e B1005 - Sport Acquatici Discipline DD001, DD003 e DD005 - Sport Tennis Discipline DL002 e DL003 - Sport Calcio Disciplina AS002 e AS003 - Sport Atletica Leggera Discipline AF001, AF002, AF004, AF006, AF007 e AF008 - Sport Danza Sportiva Discipline BC002, BC003, BC004, BC005, BC006, BC007, BC008, BC009, BC010 e BC011 - Sport Body Building Disciplina Disciplina AP001 - Sport Pesistica Disciplina CK009 - Sport Ciclismo Disciplina AX011 - Sport Muay Thai Disciplina BZ001 - Sport Kickboxing Disciplina BR001 - F. indica Lezioni di Fitness. Aggiornato al 5 APRILE 2024