

Villa Aurelia Sporting Club FITNESS

LUNEDÌ	
8:30	F CROSS TRAINING Girau - Outdoor Agorà
10:00	F MOBILITY Castigliani - Villa Ada
13:45	F FUNZIONALE Nugnes - Outdoor Agorà
18:00	F MULTISPORT TRAINING Morlupi - Outdoor Agorà
	F TOTAL BODY Giorgos - Villa Ada
	F YOGA Lanzillotta - Sala Piscina
18:15	F GROUP CYCLING Di Paolo - Sala Spinning
19:00	F PILATES Lanzillotta - Sala Piscina
	F POWER TONE Giorgos - Villa Ada
	F PRE-PUGILISTICA Morlupi - Outdoor Agorà
19:30	F GROUP CYCLING Di Paolo - Sala Spinning
20:00	F AERODANCE Giorgos - Villa Ada
	F FUNZIONALE Girau - Outdoor Agorà

MARTEDÌ	
10:00	F TOTAL BODY Morlupi - Outdoor Agorà
	F POSTURALE <small>OLD Boys</small> Tamberlani - Villa Ada
	F GINNASTICA DOLCE <small>OLD Boys</small> Tamberlani - Villa Ada
13:45	F GROUP CYCLING Tamberlani - Sala Spinning
	F TOTAL BODY Morlupi - Villa Ada
17:00	F MOBILITY Tamberlani - Villa Ada
18:00	F CROSS TRAINING Iagher - Outdoor Agorà
18:30	F POSTURAL STRETCH Tamberlani - Villa Ada
19:00	F G.A.G. Iagher - Outdoor Agorà

MERCOLEDÌ	
8:30	F CROSS TRAINING Girau - Outdoor Agorà
10:00	F MOBILITY Castigliani - Villa Ada
13:45	F FUNZIONALE Nugnes - Outdoor Agorà
18:00	F MULTISPORT TRAINING Morlupi - Outdoor Agorà
	F TOTAL BODY Giorgos - Villa Ada
	F PILATES Lanzillotta - Sala Piscina
18:15	F GROUP CYCLING Di Paolo - Sala Spinning
19:00	F YOGA Lanzillotta - Sala Piscina
	F G.A.G. Giorgos - Villa Ada
	F PRE-PUGILISTICA Morlupi - Outdoor Agorà
19:30	F GROUP CYCLING Di Paolo - Sala Spinning
20:00	F COREO STEP Giorgos - Villa Ada
	F FUNZIONALE Girau - Outdoor Agorà

GIOVEDÌ	
10:00	F TOTAL BODY Morlupi - Outdoor Agorà
	F POSTURALE <small>OLD Boys</small> Tamberlani - Villa Ada
	F GINNASTICA DOLCE <small>OLD Boys</small> Tamberlani - Villa Ada
13:45	F GROUP CYCLING Morlupi - Sala Spinning
	F TOTAL BODY Morlupi - Villa Ada
17:00	F MOBILITY Tamberlani - Villa Ada
18:00	F CROSS TRAINING Iagher - Outdoor Agorà
18:30	F POSTURAL STRETCH Tamberlani - Villa Ada
19:00	F G.A.G. Iagher - Outdoor Agorà

VENERDÌ	
8:30	F CROSS TRAINING Girau - Outdoor Agorà
10:00	F MOBILITY Castigliani - Villa Ada
18:00	F MULTISPORT TRAINING Morlupi - Outdoor Agorà
	F PILATES Lanzillotta - Sala Piscina
18:15	F GROUP CYCLING Di Paolo - Sala Spinning
19:00	F PILATES Lanzillotta - Sala Piscina
	F POWER TONE Giorgos - Villa Ada
19:30	F GROUP CYCLING Di Paolo - Sala Spinning
20:00	F AERODANCE Giorgos - Villa Ada

SABATO	
10:30	F PILATES Tamberlani/Lanzillotta - Villa Ada
11:00	F TOTAL BODY Gallinari - Outdoor Agorà
11:30	F YOGA Lanzillotta - Sala Piscina A SABATI ALTERNI
12:10	F CIRCUIT TRAINING Girau - Outdoor Agorà
13:30	F GROUP CYCLING Tamberlani/Di Paolo Sala Spinning

DOMENICA	
11:00	SUNDAY FITNESS FORMAT E ORARI COMUNICATI SETTIMANALMENTE