

ORARIO FITNESS 10/9/18 - 8/6/19



LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
10:00 G.A.G.	9:30 POSTURALE	10:00 STEP	9:30 POSTURALE	10:00 CIRCUIT TRAINING	10:00 POSTURALE
11:00 PILATES	10:30 AEROBIC FUNCTIONAL	11:00 PILATES	10:30 AEROBIC FUNCTIONAL	11:00 PILATES	11:00 CIRCUIT TRAINING
	12:00 STRETCH&TONE		12:00 STRETCH&TONE		
13:30 STEP	13:30 CROSS TRAINING	13:30 CIRCUIT TRAINING	13:30 CROSS TRAINING	13:30 G.A.G.	
	* 17:30-18:10 STRETCH ADDOMINAL	17:00 TAEKWONDO BIMBI	* 17:30-18:10 STRETCH ADDOMINAL	17:00 TAEKWONDO BIMBI	
18:00 PILATES	18:00 PUMP	18:00 PILATES	18:00 PUMP	18:00 PILATES	
18:30 TOTAL BODY		18:30 AEROBIC TRAINING			
19:00 MACUMBA	19:00 TRX CIRCUIT	19:00 TOTAL BODY	19:00 FUNCTIONAL KETTLEBELL	19:00 MACUMBA	
19:30 CROSS FUNCT.		19:30 CROSS FUNCT.		19:30 CROSS FUNCT.	
20:30 KRAV MAGA	20:30 KICK BOXING	20:30 KRAV MAGA	20:30 KICK BOXING		



SALA FITNESS



SALA CROSSFUNZIONALE



SALA PESI

ORARIO SALA PESI

DALLUNEDI' AL VENERDI': 7:00 - 21:30

SABATO: 9:00 - 18:30

DOMENICA: 9:00 - 13:00

- DURATA LEZ. 50'
- LE LEZIONI POTREBBERO SUBIRE VARIAZIONI DA PARTE DELLA DIREZIONE IN BASE AL NUM. DEI PARTECIPANTI.
- DAL 22/12/18 AL 06/01/19 IL PLANNING SARA' PROVVISORIO PER VIA DELLE FESTIVITA'

* CORSO RISERVATO AGLI ABBONATI "SALA PESI"

G SPORT VILLAGE • Via Raffaello Nasini 14, 00156 Roma
 TEL: 06 40500624 • E-MAIL: Info@gsportvillage.it www.gsportvillage.it