



# Planning Fitness

LUNEDÌ			MARTEDÌ			MERCOLEDÌ			GIOVEDÌ			VENERDÌ			SABATO		
ORA	ATTIVITÀ	SALA	ORA	ATTIVITÀ	SALA	ORA	ATTIVITÀ	SALA	ORA	ATTIVITÀ	SALA	ORA	ATTIVITÀ	SALA	ORA	ATTIVITÀ	SALA
09:30	PILATES	A	09:30			09:30	PILATES	A	09:30			09:30	PILATES	A	11:00	CYCLEX	B
09:30	MULTIFUNZIONALE	B	09:30	POSTURAL TONE	A	09:30	MULTIFUNZIONALE	B	09:30	POSTURAL TONE	A	09:30	MULTIFUNZIONALE	B	11:00	TONIFICAZIONE	A
10:30	POSTURAL STRETCH	A	10:30	TONIFICAZIONE	B	10:30	POSTURAL STRETCH	A	10:30	TONIFICAZIONE	B	10:30	POSTURAL STRETCH	A	12:00	PILATES	A
11:00			11:00			11:00			11:00			11:00			13:00	ACQUAGYM	
12:00			12:00			12:00			12:00			12:00					
12:30	TOTAL BODY	A	12:30	CIRCUIT TRAINING	A	12:30	TOTAL BODY	A	12:30	CIRCUIT TRAINING	A	12:30	TOTAL BODY	A			
13:00			13:00			13:00			13:00			13:00			DOMENICA		
13:30	GROUP CYCLING	GC	13:30	PILATES	A	13:30	GROUP CYCLING	GC	13:30	PILATES	A	13:30	GROUP CYCLING	GC	12:00	ACQUAGYM	
13:30	ACQUAGYM		13:30			13:30	ACQUAGYM		13:30			13:30	ACQUAGYM				
13:30	PUMP	A	13:30			13:30	GAG	A	13:30			13:30	INTERVAL TRAINING	A			
17:45	POSTURAL TONE	A	17:45			17:45	POSTURAL TONE	A	17:45			17:45	POSTURAL TONE	A			
18:30	FUNCTIONAL	SALA PESI	18:30	POSTURALE	A	18:30	FUNCTIONAL	SALA PESI	18:30	POSTURALE	A	18:30	FUNCTIONAL	SALA PESI			
18:30	GROUP CYCLING	GC	18:30	RIZING PROGRAM	B	18:30	GROUP CYCLING	GC	18:30	RIZING PROGRAM	B	18:30	GROUP CYCLING	GC			
18:45	TOTAL BODY	A	18:45			18:45	TOTAL BODY	A	18:45			18:45	TOTAL BODY	A			
19:00	ACQUAGYM		19:00	GROUP CYCLING	GC	19:00			19:00	ACQUAGYM		19:00					
19:30			19:30			19:30			19:00	GROUP CYCLING	GC	19:30					
19:30	X-STAMINA	SALA PESI	19:30			19:30	X-STAMINA	SALA PESI	19:30			19:30	X-STAMINA	SALA PESI			
20:00			20:00			20:00			20:00			20:00					

TONIFICAZIONE

CARDIO VASCOLARE

FUNZIONALE

OLISTICO

MULTIDISCIPLINARE

ACQUAGYM\*

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
SALA PESI	07.30 - 21.30	07.30 - 21.30	07.30 - 21.30	07.30 - 21.30	07.30 - 21.30	08.00 - 19.00	08.00 - 19.00
NUOTO LIBERO	07.30 - 14.30 19.30 - 21.00	07.30 - 14.30 19.30 - 21.00	07.30 - 14.30 19.30 - 21.00	07.30 - 14.30 19.30 - 21.00	07.30 - 14.30 19.30 - 21.00	08.00 - 14.00 16.30 - 19.00	08.00 - 14.00

LA DIREZIONE SI RISERVA IL DIRITTO DI MODIFICARE IL PIANO ORARIO ATTIVITÀ CON CONGRUO PREAVVISO  
Via Vitorchiano snc Roma | Tel.: 06 333 0996 | Email: info@flaminiosc.it | www.flaminiosc.it

