



VILLA BONELLI SPORTING CENTER PLANNING ATTIVITÀ

**A PARTIRE
DAL 25/09/2023**

**F = Sala Fitness
S = Sala Spinning
P = Piscina**

Le lezioni sono da 50' tranne Yoga, Zumba e Indoor Cycling che sono da 60'.

LE LEZIONI SARANNO EFFETTUATE CON UN MINIMO DI 3 PARTECIPANTI
VI RICORDIAMO CHE LA PRENOTAZIONE È OBBLIGATORIA, IN CASO DI NON PARTECIPAZIONE **CANCELLATE LA VOSTRA PRESENZA IN TEMPO, DARETE MODO AGLI ALTRI** DI PARTECIPARE ALLE LEZIONI GRAZIE.

La direzione tecnica si riserva la possibilità di effettuare modifiche e/o variazioni al seguente programma.

LUNEDÌ

07:00-22:00

ORARIO	LEZIONE	TRAINER	SALA
08:40	TOTAL BODY	LAURA	F
09:40	RISVEGLIO MUSCOLARE	LAURA	F
10:40	ACQUAGYM	LAURA	P
10:40	GINN. POSTURALE	MARIA	F
11:40	GINN. POSTURALE	MARIA	F
14:20	GINN. POSTURALE	GRAZIELLA	S
18:45	CORE STABILITY	ALESSIA	F
19:10	INDOOR CYCLING	CLAUDIO	F
19:20	TOTAL BODY	ALESSIA	F
19:20	ACQUAGYM	MARIA	P
20:20	GINN. POSTURALE	MARIA	F
21:10	GINN. POSTURALE	MARIA	F

GIOVEDÌ

07:00-22:00

ORARIO	LEZIONE	TRAINER	SALA
08:30	PILATES	FABIANA	F
09:20	POSTURAL STRETCHING	FABIANA	F
11:00	ZUMBA	YASSER	F
13:20	GAG	LAURA	F
14:20	ACQUAGYM	LAURA	P
18:20	COREO STEP & TONE	FABIANA	F
19:15	TOTAL BODY	SIMONA	F
19:20	PILATES	FABIANA	S
20:15	ACQUAGYM	SIMONA	P
20:15	CROSS TRAINING	MAX	F
20:15	ZUMBA	WILLIAM	S

MARTEDÌ

07:00-22:00

ORARIO	LEZIONE	TRAINER	SALA
08:30	PILATES	FABIANA	F
09:20	POSTURAL STRETCHING	FABIANA	F
09:30	YOGA	SABINA	S
11:00	ZUMBA	YASSER	F
13:20	ABS	LAURA	F
14:20	ACQUAGYM	LAURA	P
18:20	METABOLIC WORKOUT	FABIANA	F
19:15	TOTAL BODY	SIMONA	S
19:20	PILATES	FABIANA	F
20:15	ACQUAGYM	SIMONA	P
20:15	SPARTAN WORKOUT	MAX	F
20:15	ZUMBA	WILLIAM	S

VENERDÌ

07:00-22:00

ORARIO	LEZIONE	TRAINER	SALA
08:40	TOTAL BODY	LAURA	F
09:40	RISVEGLIO MUSCOLARE	LAURA	F
10:40	ACQUAGYM	LAURA	P
10:40	GINN. POSTURALE	MARIA	F
19:20	TOTAL BODY	ALESSIA	F
19:20	ACQUAGYM	MARIA	P
20:20	GINN. POSTURALE	MARIA	F

MERCOLEDÌ

07:00-22:00

ORARIO	LEZIONE	TRAINER	SALA
08:40	TOTAL BODY	VALERIO	F
09:40	RISVEGLIO MUSCOLARE	VALERIO	F
10:40	ACQUAGYM	VALERIO	P
10:40	GINN. POSTURALE	MARIA	F
11:40	GINN. POSTURALE	MARIA	F
14:20	GINN. POSTURALE	GRAZIELLA	S
18:45	CORE STABILITY	ALESSIA	F
19:10	INDOOR CYCLING	CLAUDIO	F
19:20	TOTAL BODY	ALESSIA	F
19:20	ACQUAGYM	MARIA	P
20:20	GINN. POSTURALE	MARIA	F
21:10	GINN. POSTURALE	MARIA	F

SABATO

08:30-20:00

ORARIO	LEZIONE	TRAINER	SALA
10:10	X-TRAINING	MAX	F
11:00	INDOOR CYCLING	CLAUDIO	S
11:10	FAST & FITNESS	LAURA	F
12:10	ACQUAFITNESS	LAURA	P
12:40	YOGA	SABINA	S

DOMENICA

09:30-13:30

ATTIVITÀ LIBERA

**Via Domenico Lupatelli,
58 - 00149 Roma**

06 55267960

351 6407618