



Via del Fosso di Dragoncello, 201
00124 Roma Tel/Fax 06.52.31.07.37/8/9

Ottobre 2010 Maggio 2011

La direzione si riserva il diritto di apportare modifiche agli orari qualora se ne presentasse l'esigenza.
ORARIO SALA PESI: dal Lunedì al Venerdì 7:30-22:00 Sabato 9:00-19:00 Domenica 9:30-13:00

Giovedì

Venerdì

Sabato

Sala A	Sala B	Piscina	Sala A	Sala B	Piscina	Sala A	Piscina
	9.00/10.00 Stretch & Tone (Davide)	8.00/15.00 Nuoto Libero	9.15/10.15 Total Body (Samanta)		8.00/15.00 Nuoto Libero	9.30/10.30 Pilates Mat (Francesca/Marco)	9.00/13.00 Nuoto Libero
9.30/10.15 Stretching (Corinna)	10.00/11.00 Aeroboxe (Davide)	9.20/10.10 Acquagym (Elena)	10.15/11.15 Stretching (Corinna)	10.15/11.15 Jazzercise (Guendy)	9.00/9.50 Acquagym (Giulia)	10.30/11.30 M.E.T. (Marco/Francesca)	
10.10/11.15 Pilates (Elena)		10.30/11.20 Medica (Corinna)	11.15/12.00 Medica (Corinna)		10.30/11.20 Acquagym (Samanta)		9.30/10.20 Medica (Corinna)
		11.30/12.20 Hydrobike (Giulia)			13.30/14.20 Acquagym (Giulia)		17.00/20.00 Nuoto Libero
13.30/14.30 Pilates (Gladys)							
						Domenica	
	17.30/18.15 Total Body (Samanta)	18.30/19.20 Acquagym (Samanta)		17.30/18.30 A.B.S. (Melania)	18.30/19.20 Hydrobike (Giulia)		
18.00/18.45 Stretching (Corinna)	18.15/19.00 G.A.G. (Federica)	19.35/20.25 Medica (Corinna)		18.30/19.30 Aeroboxe (Davide)	19.30/20.20 Acquagym (Giulia)		
18.45/19.30 Medica (Corinna)	19.00/20.00 M.E.T. (Federica)	19.30/22.30	18.30/19.30 Pilates (Elena)			Sala A	Piscina
19.30/21.00 Yoga Pilates (Marco)		Nuoto Libero	19.30/20.30			10.00/11.00 SUNDAY GYM	9.30/13.00 Nuoto Libero
							11.10/12.00 ACQUAGYM