



Ottobre 2010 Maggio 2011

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

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

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Sala A	Sala B	Piscina	Sala A	Sala B	Piscina	Sala A	Sala B	Piscina
9.15/10.15 Total Body (Samanta)		8.00/15.00 Nuoto Libero		9.00/10.00 Nike Nato (Davide)	8.00/15.00 Nuoto Libero	9.15/10.15 Interval Training (Samanta)		8.00/15.00 Nuoto Libero
10.15/11.15 Stretching (Corinna)	10.15/11.15 Jazzercise (Guendy)	9.00/9.50 Acquagym (Giulia)	9.30/10.15 Stretching (Corinna)	10.00/11.00 Aeroboxe (Davide)	9.20/10.10 Acquagym (Elena B.)	10.15/11.15 Stretching (Corinna)	10.15/11.15 Jazzercise (Guendy)	9.00/9.50 Acquagym (Giulia)
11.15/12.00 Medica (Corinna)		10.30/11.20 Acquagym (Samanta)	10.15/11.15 Pilates Mat (Elena B.)		10.30/11.20 Medica (Corinna)	11.15/12.00 Medica (Corinna)		10.30/11.20 Acquagym (Samanta)
		13.30/14.20 Acquagym (Giulia)	13.30/14.30 Pilates (Gladys)		11.30/12.20 Hydrobike (Giulia)			13.30/14.20 Acquagym (Giulia)
	17.30/18.00 Pilates (Samanta)	18.30/19.20 Hydrobike (Giulia)	18.00/18.45 Stretching (Corinna)	17.30/18.15 Total Body (Samanta)			17.30/18.30 G.A.G (Elena S.)	18.30/22.30 Nuoto Libero
	18.00/19.00 Interval Training (Samanta)	19.30/20.20 Acquagym (Giulia)	18.45/19.30 Medica (Corinna)	18.15/19.00 G.A.G. (Federica)	18.30/19.20 Acquagym (Samanta)		18.30/19.15 Core (Corinna)	18.35/19.20 Hydrobike????
18.30/19.30 Pilates (Elena B.)	19.00/20.00 Aeroboxe (Davide)	19.30/22.30	19.30/20.30 Yoga Pilates (Marco)	19.00/20.00 M.E.T. (Federica)	19.35/20.25 Medica (Corinna)	18.30/19.30 Pilates (Elena B.)	19.15/20.15 Aeroboxe (Davide)	19.30/20.15 HydroCircuit (Giulia)
19.30/20.30 Total Body		Nuoto Libero			19.30/22.30 Nuoto Libero	19.30/20.30 (Elena S.)		