



Piano Orari Attività 2020/2021

PERCORSO EVOLUTION • SMART FITNESS • FULL FITNESS

Lunedì (07:00 - 21:30)				Martedì (07:00 - 22:30)				Mercoledì (07:00 - 21:30)			
ORA	ISTRUTTORE	ATTIVITÀ	SALA	ORA	ISTRUTTORE	ATTIVITÀ	SALA	ORA	ISTRUTTORE	ATTIVITÀ	SALA
07:30	CLAUDIA C.	POWER TONE	A/B	07:30	SIMONA	CORPO LIBERO	A/B	07:30	CLAUDIA C.	POWER TONE	A/B
08:30	RICCARDO	GYM MUSIC	D	07:35	CLAUDIA C.	STRENGTH YOGA	D	08:30	RICCARDO	GYM MUSIC	D
08:30	ALICE	FUNCTIONAL TRAINING	A	08:30	ERMANNNO	ARM BODY SCULPT	A/B	08:30	ALICE	FUNCTIONAL TRAINING	A
08:30	CLAUDIA C.	BODY ARMONY	B	08:30	SIMONA	PILATES	D	08:30	CLAUDIA C.	BODY ARMONY	B
08:30	DOUGLAS	ZUMBA	BAR	09:30	ALESSIA	POSTURALE	A/B	08:30	DOUGLAS	ZUMBA	BAR
08:30	SIMONA	STRIDING	C	09:30	ERMANNNO	PILATES	D	08:30	SIMONA	STRIDING	C
09:30	ALESSIA	GINN. MORBIDA	B	10:20	ALESSIA	POSTURALE	A/B	09:30	ALESSIA	GINN. MORBIDA	B
09:30	DOUGLAS	ZUMBA	BAR	10:30	ALBA	BALLO E GINNASTICA	D	09:30	DOUGLAS	ZUMBA	BAR
09:30	SIMONA	SOFT PILATES	D	11:20	ALBA	RITMO DEL RESPIRO	D	09:30	SIMONA	SOFT PILATES	D
09:30	RICCARDO	POWER STRETCH	A	11:20	BARBARA	GAG	A/B	09:30	RICCARDO	POWER STRETCH	A
10:20	RICCARDO	GAG	A/B	12:15	GIULIA	PILATES	A/B	10:20	RICCARDO	GAG	A/B
11:15	ALICE	CORPO LIBERO/GAG	A/B	13:30	ERMANNNO	PILATES	D	11:15	ALICE	CORPO LIBERO / GAG	A/B
12:05	CLAUDIA	HATHA YOGA	A/B	13:30	SIMONE	CROSS TRAINING	A/B	12:05	CLAUDIA	HATHA YOGA	A/B
13:30	BARBARA	TOTAL BODY WORKOUT	A/B	13:30	CLAUDIA C.	INDOOR CYCLING	C	13:30	BARBARA	TOTAL BODY WORKOUT	A/B
13:30	CRISTINA D.	INDOOR CYCLING	C					13:30	CRISTINA D.	INDOOR CYCLING	C
13:30	CLAUDIA C.	STRETCHING	D					13:30	CLAUDIA C.	STRETCHING	D
LEZIONI CON FORMULA SOLO MATTINA				LEZIONI CON FORMULA SOLO MATTINA				LEZIONI CON FORMULA SOLO MATTINA			
17:35	CLAUDIA C.	POWER TONE	B	17:30	MAURIZIO	TOTAL BODY WORKOUT	A/B	17:35	CLAUDIA C.	POWER TONE	B
18:30	DANIELE	BODY ATTACK LM®	A/B	18:30	PAMELA C.	DYNAMIC POWER	A/B	18:30	DANIELE	BODY ATTACK LM®	A/B
18:30	CRISTINA D.	STRIDING	C	18:30	MAURIZIO	GAG	D	18:30	CRISTINA D.	STRIDING	C
18:30	GIULIA	PILATES	BAR	18:45	CRISTINA	STRIDING	C	18:30	GIULIA	PILATES	BAR
19:30	DANIELE	TOTAL BODY WORKOUT	A/B					19:30	GIULIA	PILATES	BAR
19:30	FLAVIO F.	STRETCH & TONE	D	19:30	PAMELA	TOTAL BODY WORKOUT	A/B	19:30	DANIELE	TOTAL BODY WORKOUT	A/B
19:30	CRISTINA D.	INDOOR CYCLING	C	19:45	CRISTINA P.	INDOOR CYCLING	C	19:30	FLAVIO F.	STRETCH & TONE	D
20:25	MICHAEL	PRE-PUGILISTICA	A/B	20:00	SANDRO	CORPO LIBERO	EST/D	19:30	CRISTINA D.	INDOOR CYCLING	C
				20:25	PAOLO	FIT BOXE	A/B	20:25	MICHAEL	PRE-PUGILISTICA	A/B
Giovedì (07:00 - 22:30)				Venerdì (07:00 - 21:30)				Sabato (08:15 - 19:30)			
ORA	ISTRUTTORE	ATTIVITÀ	SALA	ORA	ISTRUTTORE	ATTIVITÀ	SALA	ORA	ISTRUTTORE	ATTIVITÀ	SALA
07:30	SIMONA	CORPO LIBERO	A/B	07:30	CLAUDIA C.	POWER TONE	A/B	09:30	LUCA B.	POWER TONE	A/B
07:35	CLAUDIA C.	STRENGTH YOGA	D	08:30	RICCARDO	GYM MUSIC	D	10:45	CRISTINA	STRIDING	C
08:30	ERMANNNO	ARM BODY SCULPT	A/B	08:30	ALICE	FUNCTIONAL TRAINING	A	11:00	BARBARA	TOTAL BODY WORKOUT	D
08:30	SIMONA	PILATES	D	08:30	CLAUDIA C.	BODY ARMONY	B	11:20	GIULIA	PILATES	A/B
09:30	ALESSIA	POSTURALE	A/B	08:30	DOUGLAS	ZUMBA	BAR	12:00	BARBARA	BODY BALLANCE LM®	D
09:30	ERMANNNO	PILATES	D	09:30	DOUGLAS	ZUMBA	BAR	12:25	SAVERIO	CROSS TRAINING	A/B
10:20	ALESSIA	POSTURALE	A/B	09:30	ALICE	STRETCHING	A/B	13:00	FABIO C.	INDOOR CYCLING	C
10:30	ALBA	BALLO E GINNASTICA	D	09:30	RICCARDO	POWER STRETCH	D				
11:20	ALBA	RITMO DEL RESPIRO	D	10:20	RICCARDO	GAG	A/B				
11:20	BARBARA	GAG	A/B	11:15	ALICE	CORPO LIBERO / GAG	A/B				
12:15	GIULIA	PILATES	A/B	12:05	CLAUDIA	HATHA YOGA	A/B				
13:30	ERMANNNO	PILATES	D	13:30	MAURIZIO	TOTAL BODY WORKOUT	A/B				
13:30	SIMONE	CROSS TRAINING	A/B	13:30	CRISTINA D.	INDOOR CYCLING	C				
13:30	CLAUDIA C.	INDOOR CYCLING	C	13:30	CLAUDIA C.	STRETCHING	D				
LEZIONI CON FORMULA SOLO MATTINA				LEZIONI CON FORMULA SOLO MATTINA				Domenica (08:30 - 13:30) LE LEZIONI DELLA DOMENICA SARANNO SPECIFICATE DI SETTIMANA IN SETTIMANA CON UNA LOCANDINA AL DESK, SUL SITO WEB E SUI CANALI SOCIAL. RIMANETE AGGIORNATI!			
17:30	MAURIZIO	TOT. BODY WORKOUT	B	17:30	CLAUDIA C.	POWER TONE	A/B				
18:30	PAMELA C.	GAG	A/B	18:30	DANIELE	BODY COMBAT LM®	A/B				
18:45	CRISTINA	STRIDING	C	18:30	CRISTINA D.	STRIDING	C				
				18:30	GIULIA	PILATES	BAR				
19:30	PAMELA	TOTAL BODY WORKOUT	A/B	19:30	GIULIA	PILATES	BAR				
19:45	CRISTINA	INDOOR CYCLING	C	19:30	DANIELE	TOT. BODY WORKOUT	A/B				
20:00	SANDRO	CORPO LIBERO	EST/D	19:30	FLAVIO F.	STRETCH & TONE	D				
20:25	PAOLO	FIT-BOXE	A/B	19:30	CRISTINA D.	INDOOR CYCLING	C				
				20:00	SANDRO	CORPO LIBERO	EST/D				
				20:25	MICHAEL	PRE-PUGILISTICA	A/B				

PER TUTTE LE LEZIONI È OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE. ANCHE TRAMITE L'APP GRATUITA "VILLA FLAMINIA SPORT" PER LE MODALITÀ DI FREQUENZA E L'UTILIZZO DELLE STRUTTURE SI RIMANDA AGLI APPOSITI REGOLAMENTI. IN CASO DI MANCANZA DI POSTI IN UN DETERMINATO ORARIO IL SOCIO POTRÀ PARTECIPARE AD ALTRA ATTIVITÀ O ATTENDERE UN ORARIO SUCCESSIVO. IL PIANO ORARIO È RIDOTTO. LA DIREZIONE SI RISERVA DI EFFETTUARE VARIAZIONI AGLI ORARI E AL PIANO DI LEZIONI.