



Piano Orari Attività 2020/2021

ORARIO VALIDO DAL 14 SETTEMBRE AL 20 SETTEMBRE

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 ARMORY | B | 08:30 | SIMONA | PILATES | D | 08:30 | CLAUDIA C. | BODY ARMORY | B |
| 08:30 | DOUGLAS | ZUMBA | BAR | 09:30 | ALESSIA | POSTURALE | A/B | 08:30 | DOUGLAS | ZUMBA | BAR |
| | | | | 09:30 | ERMANNNO | PILATES | D | | | | |
| 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 |
| | | | | 11:20 | ALBA | RITMO DEL RESPIRO | 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 | BODY ATTACK LM® | A/B | 13:30 | CLAUDIA C. | INDOOR CYCLING | C | 13:30 | BARBARA | BODY ATTACK LM® | 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 | TOT- 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 | CRISTINA D. | STRIDING | C |
| 18:30 | GIULIA | PILATES | BAR | 18:45 | CRISTINA | STRIDING | C | 18:30 | GIULIA | PILATES | BAR |
| 19:30 | DANIELE | TOT. BODY WORKOUT | A/B | 19:30 | PAMELA | BODY COMBAT LM® | A/B | 19:30 | DANIELE | TOT. BODY WORKOUT | A/B |
| 19:30 | FLAVIO F. | STRECH & TONE | D | 19:45 | CRISTINA P. | INDOOR CYCLING | C | 19:30 | FLAVIO F. | STRECH & TONE | D |
| 19:30 | CRISTINA D. | INDOOR CYCLING | C | 20:00 | SANDRO | CORPO LIBERO | EST/D | 19:30 | CRISTINA D. | INDOOR CYCLING | C |
| 20:25 | MICHAEL | PRE-PUGILISTICA | A/B | 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 | 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 | BODY ATTACK LM® | D |
| | | | | 08:30 | CLAUDIA C. | BODY ARMORY | B | 11:20 | GIULIA | PILATES | A/B |
| 09:30 | ALESSIA | POSTURALE | A/B | 08:30 | DOUGLAS | ZUMBA | BAR | 12:00 | BARBARA | TOTAL BODY | 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 | TOT. 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 | GIULIA | PILATES | BAR | | | | |
| | | | | 19:30 | DANIELE | TOT. BODY WORKOUT | A/B | | | | |
| 19:30 | PAMELA | BODY COMBAT LM® | A/B | 19:30 | FLAVIO F. | STRECH & TONE | D | | | | |
| 19:45 | CRISTINA | INDOOR CYCLING | C | 19:30 | CRISTINA D. | INDOOR CYCLING | C | | | | |
| 20:00 | SANDRO | CORPO LIBERO | EST/D | 20:00 | SANDRO | CORPO LIBERO | EST/D | | | | |
| 20:25 | PAOLO | FIT-BOXE | A/B | 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.



Piano Orari Attività 2020/2021

ORARIO VALIDO DAL 14 SETTEMBRE AL 20 SETTEMBRE

PERCORSO EVOLUTION • ACQUA

| | Lunedì | | Martedì | | Mercoledì | | Giovedì | | Venerdì | | Sabato | | Domenica | |
|-------------------|--------------------------|-----------------------------|-------------------------|---------------------------|--------------------------|-----------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|---------------------------|----------------------------|---------------------------|--------------------------|---------------------------|
| ORARIO VASCA | GRANDE | PICCOLA | GRANDE | PICCOLA | GRANDE | PICCOLA | GRANDE | PICCOLA | GRANDE | PICCOLA | GRANDE | PICCOLA | GRANDE | PICCOLA |
| 09:10 - 10:00 | | | | | | | | | | | AQUA CARDIO STEFANIA | | | |
| 11:00 - 11:50 | AQUA CARDIO MARINA | | | | | | | | | | | | ACQUA GYM A ROTAZ. | |
| 11:50 - 12:40 | | | | | | | | | | | | HYDRO BIKE STEFANIA | | |
| 12:15 - 13:05 | | AQUA GAG PAMELA | ACQUA GYM CLAUDIA | | | AQUA TONE PAMELA | AQUA CARDIO MARINA | | | AQUA TONE PAMELA | | | | HYDRO BIKE A ROTAZ. |
| 12:30 - 13:20 | | | | HYDRO BIKE ALICE | | | | HYDRO BIKE ALICE | | | | | | |
| 13:00 - 13:50 | | | | | | | | | | | | AQUA TONE STEFANIA | | |
| 13:20 - 14:10 | | HYDRO BIKE GIANLUCA | ACQUA GYM CLAUDIA | | | HYDRO BIKE GIANLUCA | | | | HYDRO BIKE GIANLUCA | | | | |
| 13:30 - 14:20 | AQUA CARDIO PAMELA | | | HYDRO CIRCUIT ALICE | AQUA CARDIO PAMELA | | | HYDRO CIRCUIT ALICE | AQUA CARDIO PAMELA | | | | | |
| 18:20 - 19:10 | | AQUA TRAINING MICHELA | | HYDRO BIKE MATTEO | | AQUA TRAINING MICHELA | | HYDRO BIKE MATTEO | | AQUA TONE FABIO | | | | |
| 19:20 - 20:10 | | HYDRO BIKE MICHELA | | AQUA TONE MATTEO | | HYDRO BIKE MICHELA | | AQUA TONE MATTEO | | HYDRO BIKE FABIO | | | | |
| NUOTO | | | 07:00 09:00 | | 07:00 09:00 | | | | 07:00 09:00 | | 08:30 14:30 | | 08:30 13:30 | |
| | 11:00 14:30 | | 11:00 14:30 | | 11:00 14:30 | | 11:00 14:30 | | 11:00 14:30 | | | | | |
| | 19:50 21:30 | | 19:50 21:30 | | 19:50 21:30 | | 19:50 21:30 | | 19:50 21:30 | | | | | |
| RELAX TRAINING | | | | 07:00 08:30 | | 07:00 08:30 | | | | 07:00 08:30 | | 08:30 09:30 | | 08:30 12:00 |
| | | 11:00 12:00 | | 11:00 12:00 | | 11:00 12:00 | | 11:00 12:00 | | 11:00 12:00 | | | | 09:45 12:00 |
| | | 14:10 14:45 | | 14:10 14:45 | | 14:10 14:45 | | 14:10 14:45 | | 14:10 14:45 | | 14:30 18:00 | | |

PER TUTTE LE LEZIONI È OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE. ANCHE TRAMITE L'APP GRATUITA "VILLA FLAMINIA SPORT"

NUMERO MASSIMO DI PERSONE NELLA VASCA PICCOLA: 15.

NUMERO MASSIMO DI PERSONE VASCA GRANDE: 8 A CORSIA (MAX 2 CORSIE)

IN CASO DI MANCANZA DI POSTI IN UN DETERMINATO ORARIO, IL SOCIO POTRÀ PARTECIPARE AD ALTRA ATTIVITÀ O ATTENDERE ORARIO SUCCESSIVO.

IL PIANO ORARIO È RIDOTTO. LA DIREZIONE SI RISERVA DI EFFETTUARE VARIAZIONI AGLI ORARI E AL PIANO DI LEZIONI.