

ORARI TRASTEVERE FITNESS

Sala Attività
 **trastevere fitness**

LUNEDI	08:00 - 08:55	09:00 - 09:55	10:05 - 11:00	11:00 - 12:00		13:00 - 14:00				18:00 - 19:00	19:00 - 20:00	20:00 - 21:00	21:00 - 22:15
	GINN. POSTURALE	GINN. POSTURALE	STRETCH & TONE	LAT-FIT		PILATES & TONE				KICK BOXING	BODY POWER	YOGA	SALSA Intermedio
	Corrado	Corrado	Federica	Enrique		Federica				Sergio	Daniele	Valentina	
MARTEDI		08:30 - 09:30	10:00 - 11:00	11:30 - 12:30	13:00- 13:45	13:45 - 14:45		15:45 - 16:45		18:00-19:00	19:00 - 20:00	20:00 - 21:00	21:00 - 22:15
		YOGA	FUNCTIONAL TRAINING	PILATES	FUNCTIONAL TRAINING	PILATES & YOGA Fusion		PILATES		FUNCTIONAL TRAINING	TABATA	PILATES	SALSA Principianti
		Elisabetta	Daniele	Gabriella	Daniele	Valentina		Gabriella		Federico	Federico	Valentina	
MERCOLEDI	08:00 - 08:55	09:00 - 09:55	10:05 - 11:00	11:10 - 12:00		13:00 - 14:00				18:00 - 19:00	19:00 - 20:00	20:00 - 21:00	21:00 - 22:00
	GINN. POSTURALE	GINN. POSTURALE	STRETCH & TONE	PILATES BARRE		PILATES & TONE				KICK BOXING	BODY POWER	YOGA	SWING
	Corrado	Corrado	Federica	Federica		Federica				Sergio	Daniele	Valentina	Emanuele
GIOVEDI		08:30 - 09:30	10:00 - 11:00	11:30 - 12:30	13:00- 13:45	13:45 - 14:45		15:45 - 16:45		18:00-19:00	19:00 - 20:00	20:00 - 21:00	21:00 - 22:00
		YOGA	FUNCTIONAL TRAINING	PILATES	FUNCTIONAL TRAINING	PILATES & YOGA Fusion		PILATES		FUNCTIONAL TRAINING	TABATA	PILATES	SOLO JAZZ E CHARLESTON
		Elisabetta	Daniele	Gabriella	Daniele	Valentina		Gabriella		Federico	Federico	Valentina	Lucia
VENERDI	08:00 - 08:55	09:00 - 09:55		11:05 - 12:00	12:00 - 13:00	13:00 - 13:50				18:00 - 19:00	19:00 - 20:00	20:00 - 21.30	
	GINN. POSTURALE	GINN. POSTURALE		STRETCH & TONE	TOTAL BODY CIRCUIT	PILATES BARRE				KICK BOXING	BODY POWER	Krav Maga (dif. pers.)	
	Corrado	Corrado		Federica	Elisabetta	Federica				Sergio	Daniele	Massimo	
SABATO				11:30 - 12:30									
				PILATES									
				Valentina									

	MUSICAL FITNESS
	STRETCHING FITNESS
	ENERGY FITNESS
	SOFT FITNESS

Orari Istruttori per schede di allenamento In Sala Pesi

Orari Apertura	Lun - Ven	07.00 - 22.30
	Sabato	09.00 - 19.00
	Domenica	10.00 - 13.00

Lunedì, Mercoledì, Venerdì 10:00 ->15:00 (Daniele)

Lunedì, Giovedì, Venerdì 16.00 -> 21.00 (Lorenzo)

Martedì, Mercoledì 16.00 ->21.00 (Vittorio)

A.S.Trastevere Fitness Via Degli Orti di Trastevere 60/66 Tel e Fax: 06. 58301778 e-mail: info@trasteverefitness.it

www.trasteverefitness.it



facebook.com/trasteverefitnessgym

 **trastevere fitness**