



Centro Fitness Monteverde - Via Edoardo Pantano 8 - Roma - Info 065371049 - 3475780712 - www.fitnessplay.eu

Orari: dal Lunedì al Venerdì dalle 6.30 alle 23.00; Sabato dalle 9.00 alle 19.30; Domenica dalle 9.30 alle 14.00

Pesistica e Cultura Fisica, Ginnastica finalizzata al Benessere Fisico e Ginnastica Aerobica sono svolte con i seguenti Metodi d'allenamento.

Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì		Sabato	
Sala A	Sala B	Sala A	Sala B	Sala A	Sala B	Sala A	Sala B	Sala A	Sala B	Sala A	Sala B
	8.30/9.30 POSTURALE		8.00/9.00 T.R.X. FUNCTIONAL		8.30/9.30 POSTURALE		8.00/9.00 T.R.X. FUNCTIONAL		8.30/9.30 POSTURALE		
	9.30/10.30 POSTURALE	9.30/10.30 POSTURALE Mézières			9.30/10.30 POSTURALE	9.30/10.30 POSTURALE Mézières			9.30/10.30 POSTURALE		
10.00/11.00 G.A.G.				10.00/11.00 TONE UP				10.00/11.00 STEP PUMP			
11.00/12.00 PILATES				11.00/12.00 PILATES				11.00/12.00 PILATES		10.45/12.00 SPINNING TELEMETRIA	11.30/12.30 HARD TRAINING
											12.45/13.45 ZUMBA
13.30/14.30 SPINNING		13.30/14.30 PILATES	13.30/14.30 CROSS TRAINING	13.30/14.30 SPINNING		13.30/14.30 PILATES	13.30/14.30 CROSS TRAINING				
	17.00/18.00 YOGA				17.00/18.00 YOGA						
17.00/18.00 POSTURALE	18.00/18.30 CIRCUITO LOW BODY		17.30/18.00 HIIT	17.00/18.00 POSTURALE	18.00/18.30 CIRCUITO LOW BODY		17.30/18.00 HIIT	17.00/18.00 POSTURALE	18.00/18.30 CIRCUITO LOW BODY		
18.00/19.00 POSTURALE	18.30/19.30 TOTAL BODY	18.15/19.00 PILOXING	18.00/19.00 PILATES Matwork	18.00/19.00 POSTURALE	18.30/19.30 TOTAL BODY	18.15/19.00 PILOXING	18.00/19.00 PILATES Matwork	18.00/19.00 POSTURALE	18.30/19.30 TOTAL BODY		
19.00/20.00 G. GENERALE	19.30/20.20 HARD TRAINING	19.10/20.10 SPINNING	19.00/20.00 PILATES Matwork	19.00/20.00 G. GENERALE	19.30/20.20 HARD TRAINING	19.10/20.10 SPINNING	19.00/20.00 PILATES Matwork	19.00/20.00 G. GENERALE	19.30/20.20 CROSS TRAINING		
20.15/23.00 SALSA	20.30/21.30 CROSS TRAINING	20.15/23.00 SALSA	20.00/21.00 ZUMBA	20.15/23.00 SALSA	20.30/21.30 CROSS TRAINING	20.15/23.00 SALSA	20.00/21.00 ZUMBA	20.00/21.00 POUND	20.30/21.30 CROSS TRAINING		
			21.10/22.10 KARATE				21.10/22.10 KARATE				

Tutte le Lezioni sono comprese nell'abbonamento tranne i corsi evidenziati in neretto per i quali sono previsti altri abbonamenti;

La Direzione si riserva il diritto di variare e/o annullare gli orari delle Lezioni in qualsiasi momento.

