

ALTO IMPATTO
MEDIO IMPATTO
BASSO IMPATTO
SOFT

SALA 1	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
07:30	MOBILITY Fabrizio 7:20		MOBILITY Fabrizio 7:20				
08:30	POSTURALE Gianluca		POSTURALE Gianluca		POSTURALE Gianluca		
09:30	POSTURALE Gianluca	PANCAFIT Gianluca	POSTURALE Gianluca	PANCAFIT Gianluca	POSTURALE Gianluca	PILATES Laura	CORE Debora
10:30		PANCAFIT Gianluca		PANCAFIT Gianluca		TONIFICAZIONE Laura	
13:30 / 14:45	PREBOXE Davide		PREBOXE Davide		PREBOXE Davide		
18:00-18.50	STEP&TONE Fabio	PUMP Massimo	TONIFICAZIONE Fabio	TOTAL CARDIODY Massimo	SPINNING Fabio		
19:00-19.50	TBW Luca	URBAN FIT Cristina		URBAN FIT Cristina	TOTAL BODY Fabio 18:30		
20:00-20:50							
SALA 2	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
10:30		POWER YOGA Raffaella		POWER YOGA Raffaella			
11:30							
13:30 - 14:15	TONIF/CIRCUITO Marco	TONIF/CIRCUITO Valerio	TONIF/CIRCUITO Marco	TONIF/CIRCUITO Valerio			
17:30	PILATES Ombretta		PILATES Ines		PILATES Ombretta		
18:30			PILATES ADV Ines				
SALA3	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
9:15 - 10:10	TOTAL BODY Cristina		PUMP Cristina		URBAN FIT Cristina		
19.30-20.30		PREBOXE Gianluca		PREBOXE Gianluca			
OUTDOOR	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA

LA PROGRAMMAZIONE PUO' SUBIRE VARIAZIONI

PER LE LEZIONI OCCORRE SEMPRE LA PRENOTAZIONE

Via degli Scolopi, 31 - Roma - 06 87.78.31.97 | 06.87.67.29.73 - segreteria@excelsportingclub.it

Lun - Ven 7:30 - 22:30 | Sabato ore 8:00 - 18:30 | Domenica ore 9:00 - 18:30