

**ALTO IMPATTO**
**MEDIO IMPATTO**
**BASSO IMPATTO**
**SOFT**

SALA 1	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
7:30 - 8:30	MOBILITY Fabrizio 7:20		MOBILITY Fabrizio 7:20				
8:30 - 9:30	POSTURALE Gianluca	PANKAFIT Gianluca	POSTURALE Gianluca	PANKAFIT Gianluca	POSTURALE Gianluca		
9:30 - 10:30	POSTURALE Gianluca	PANKAFIT Gianluca	POSTURALE Gianluca	PANKAFIT Gianluca	POSTURALE Gianluca	PILATES Laura	
10:30 - 11:30		POWER YOGA Raffaella		POWER YOGA Raffaella		TONIFICAZIONE Laura	CORE Debora
11:30 - 12:00							DEEP STRETCHING
12:00 - 13:00						PREBOXE Gianluca	
13:30 - 14:45	PREBOXE Davide		PREBOXE Davide		PREBOXE Davide		
16:15 - 17:15		POWER YOGA Raffaella		POWER YOGA Raffaella			
17:00 - 18:00							
18:00 - 19:00	STEP&TONE Fabio	PUMP Massimo	TONIFICAZIONE Fabio	TOTAL CARDBODY Massimo	SPINNING Fabio		
19:00 - 20:00	TBW Luca	URBAN FIT Cristina	TBW Luca	URBAN FIT Cristina	TOTAL BODY Fabio 18:30		
20:00 - 21:00							
SALA 2	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
13:30 - 14:30	TONIF/CIRCUITO Marco	TONIF/CIRCUITO Valerio	TONIF/CIRCUITO Marco	TONIF/CIRCUITO Valerio			
20:00 - 21:00							
SALA3	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
9:15 - 10:15	TOTAL BODY Cristina	TOTAL BODY Massimo	PUMP Cristina		URBAN FIT Cristina		
17:30 - 18:30	PILATES Ombretta		PILATES Ines		PILATES Ombretta		
18:30 - 19:30			PILATES ADV Ines				
19:30 - 20:30		PREBOXE Gianluca		PREBOXE Gianluca			

**LA PROGRAMMAZIONE PUO' SUBIRE VARIAZIONI**

LE LEZIONI DURANO 50 MINUTI - 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