



fitfriends

SPORTING CLUB



ORARIO SALA

LUN-VEN 7.45 - 22.30 | SAB 10.30 - 13.30 / 15.00 - 18.00 | DOM 10.00 - 12.30



ORARIO CORSI 2019-2020

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
MATTINA	09.00 - 10.00 PILATES Francesca C.	09.00 - 10.00 POSTURALE Cristina		09.00 - 10.00 POSTURALE Cristina	09.00 - 10.00 PILATES Francesca C.
PRANZO	13.00 - 14.00 TOTAL BODY Cristina	13.00 - 14.00 PILATES Francesca R.	13.00 - 14.00 TOTAL BODY Cristina	13.00 - 14.00 PILATES Francesca R.	13.00 - 14.00 TOTAL BODY Cristina
POMERIGGIO			14.30 - 16.30 PARKOUR* Matteo Fortini		14.30 - 16.30 PARKOUR* Matteo Fortini
	16.50 - 17.50 PILATES Gabriele	17.00 - 17.50 ZUMBA Michel	16.50 - 17.50 BODY SHAPE Gabriele	17.00 - 17.50 ZUMBA Michel	16.50 - 17.50 PILATES Gabriele
	17.50 - 18.40 PUMP Elena	17.50 - 18.50 CARDIO & TONE Marzia	17.50 - 18.40 PUMP Elena	17.50 - 18.50 CARDIO & TONE Marzia	17.50 - 18.40 PUMP Elena
	18.40 - 19.40 FUNCTIONAL TRAINING Emanuele	18.50 - 19.50 GAG Marzia	18.40 - 19.40 FUNCTIONAL TRAINING Emanuele	18.50 - 19.50 GAG Marzia	18.40 - 19.40 FUNCTIONAL TRAINING Emanuele
	19.40 - 20.40 CARDIO PUMP Claudia	19.50 - 20.40 POSTURAL-PILATES Simone	19.40 - 20.40 STEP FUNZIONALE Claudia	19.50 - 20.40 POSTURAL-PILATES Simone	19.40 - 20.40 TOTALBODYCONTROL Claudia
SERA		20.40 - 22.00 FUNCTIONAL COMBAT* Patrizio		20.40 - 22.00 FUNCTIONAL COMBAT* Patrizio	20.45 - 22.00 SALSA* Roberto Aversa

I corsi contrassegnati da * non rientrano nell'abbonamento OPEN. I corsi avranno luogo con un minimo di 3 partecipanti. I corsi hanno luogo dal 15 settembre al 15 luglio. Gli orari di sala attrezzi e dei corsi possono subire variazioni.

SSD FITFRIENDS SPORTING CLUB

VIA MARIO BIANCHINI, 61
ROMA - FRONTE C.C "I GRANAI"
06 50 33 163 - INFO@FITFRIENDS.IT

A PARTIRE DA
9,50€
AL MESE

FITFRIENDS.IT

