

**fitfriends**

SPORTING CLUB

# ORARIO SALA

**LUN-VEN 7.00-22.00 | SAB 11.00 - 18.00 | DOM 10.00 - 12.30\***

\*dal 1° ottobre al 31 maggio.

## ORARIO CORSI FITNESS

	<b>LUNEDÌ</b>	<b>MARTEDÌ</b>	<b>MERCOLEDÌ</b>	<b>GIOVEDÌ</b>	<b>VENERDÌ</b>
<b>MATTINA</b>	09.15- 10.15 <b>PILATES</b> Valentina	08.50 - 09.50 <b>POSTURALE</b> Valentina		08.50 - 09.50 <b>POSTURALE</b> Valentina	09.15- 10.15 <b>PILATES</b> Valentina
		09.50 - 10.50 <b>RIEQUILIBRIO POSTURALE</b> Valentina		09.50 - 10.50 <b>RIEQUILIBRIO POSTURALE</b> Valentina	
<b>PRANZO</b>	13.00 - 14.00 <b>TOTAL BODY</b> Federica	13.15 - 14.15 <b>KICK BOXING PREPUGILISTICA*</b> Alessandro Moretti	13.00 - 14.00 <b>TOTAL BODY</b> Federica	13.15 - 14.15 <b>KICK BOXING PREPUGILISTICA*</b> Alessandro Moretti	13.00 - 14.00 <b>TOTAL BODY</b> Federica
	14.50 - 15.50 <b>PARKOUR*</b> Emiliano Carracino		14.50 - 15.50 <b>PARKOUR*</b> Emiliano Carracino		14.50 - 15.50 <b>PARKOUR*</b> Emiliano Carracino
<b>POMERIGGIO</b>	15.50 - 16.50 <b>CALISTHENICS*</b> Gianluca	16.00 - 17.00 <b>YOGA*</b> Valentina	15.50 - 16.50 <b>CALISTHENICS*</b> Gianluca	16.00 - 17.00 <b>YOGA*</b> Valentina	15.50 - 16.50 <b>CALISTHENICS*</b> Gianluca
	16.50 - 17.50 <b>PILATES</b> Valentina	17.00 - 18.00 <b>POSTURALE</b> Christian	16.50 - 17.50 <b>PILATES</b> Valentina	17.00 - 18.00 <b>POSTURALE</b> Christian	16.50 - 17.50 <b>PILATES</b> Valentina
	17.50- 18.40 <b>FUNZIONALE</b> Federica	18.00- 19.00 <b>KICK BOXING*</b> Alessandro Moretti	17.50- 18.40 <b>FUNZIONALE</b> Federica	18.00- 19.00 <b>KICK BOXING*</b> Alessandro Moretti	17.50- 18.40 <b>FUNZIONALE</b> Federica
	18.40- 19.30 <b>TOTAL BODY</b> Federica	19.00- 20.00 <b>GAG</b> Marzia	18.40- 19.30 <b>TOTAL BODY</b> Federica	19.00- 20.00 <b>GAG</b> Marzia	18.40- 19.30 <b>TOTAL BODY</b> Federica
	19.30 - 20.30 <b>KICK BOXING PREPUGILISTICA*</b>	20.00 - 21.00 <b>CALISTHENICS*</b> Gianluca	19.30 - 20.30 <b>KICK BOXING PREPUGILISTICA*</b>	20.00 - 21.00 <b>CALISTHENICS*</b> Gianluca	19.30 - 20.30 <b>KICK BOXING PREPUGILISTICA*</b>
	20.30 - 21.30 <b>KICK BOXING K1*</b> Alessandro Moretti		20.30 - 21.30 <b>KICK BOXING K1*</b> Alessandro Moretti		20.30 - 21.30 <b>KICK BOXING K1*</b> Alessandro Moretti

I corsi contrassegnati da \* non rientrano nell'abbonamento OPEN. I corsi avranno luogo con un minimo di 5 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**
**FITFRIENDS.IT**   