



fitfriends

SPORTING CLUB



ORARIO SALA

LUN-VEN 7.00-22.30 | SAB 11.00 - 19.00 | DOM 10.00 - 12.30*

*dal 1° ottobre al 31 maggio.



ORARIO CORSI 2021-2022

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
MATTINA		08.00 - 09.00 FUNZIONALE* Andrea		08.00 - 09.00 FUNZIONALE* Andrea	
	09.00 - 10.00 PILATES Francesca C.	09.15 - 10.15 POSTURALE Francesca R.		09.15 - 10.15 POSTURALE Francesca R.	09.00 - 10.00 PILATES Francesca C.
PRANZO	13.00 - 14.00 TOTAL BODY* Graziella	13.15 - 14.15 KICK BOXING PREPUGILISTICA* Alessandro Moretti	13.00 - 14.00 TOTAL BODY* Graziella	13.15 - 14.15 KICK BOXING PREPUGILISTICA* Alessandro Moretti	13.00 - 14.00 TOTAL BODY* Graziella
POMERIGGIO			14.30 - 16.30 PARKOUR* Matteo Fortini		14.30 - 16.30 PARKOUR* Matteo Fortini
	16.50 - 17.50 PILATES Graziella	17.00 - 17.50 KICK RAGAZZI* Alessandro Moretti	16.50 - 17.50 BODY SHAPE Graziella	17.00 - 17.50 KICK RAGAZZI* Alessandro Moretti	16.50 - 17.50 PILATES Graziella
	17.50 - 18.40 FUNZIONALE TABATA Giorgia	17.50 - 18.50 KICK BOXING* Alessandro Moretti	17.50 - 18.40 FUNZIONALE TABATA Giorgia	17.50 - 18.50 KICK BOXING* Alessandro Moretti	17.50 - 18.40 FUNZIONALE TABATA Giorgia
	18.40 - 19.30 CARDIO PUMP Claudia	18.50 - 19.50 GAG Marzia	18.40 - 19.30 STEP FUNZIONALE Claudia	18.50 - 19.50 GAG Marzia	18.40 - 19.30 TOTAL BODY CONTROL Claudia
	19.30 - 20.30 KICK BOXING PREPUGILISTICA*	19.50 - 20.40 POSTURAL-PILATES Francesca C.	19.30 - 20.30 KICK BOXING PREPUGILISTICA*	19.50 - 20.40 POSTURAL-PILATES Francesca C.	19.30 - 20.30 KICK BOXING PREPUGILISTICA*
	20.30 - 21.30 KICK BOXING K1* Alessandro Moretti		20.30 - 21.30 KICK BOXING K1* Alessandro Moretti		20.30 - 21.30 KICK BOXING K1* 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

