



ORARIO CORSI SALA 1

LUNEDÌ			MARTEDÌ			MERCOLEDÌ			GIOVEDÌ			VENERDÌ			SABATO		
ora	lezione	istruttore	ora	lezione	istruttore	ora	lezione	istruttore	ora	lezione	istruttore	ora	lezione	istruttore	ora	lezione	istruttore
8:30	FULL BODY WORKOUT	Ebru				8:30	FULL BODY WORKOUT	Ebru				8:30	SAMBA FIT	Ebru			
9:30	PILATES	Ebru				9:30	YOGA RELAX STRETCHING	Ebru				9:30	PILATES	Ebru			
10:30	POSTURALE	Simona C				10:30	POSTURALE	Simona C				10:30	POSTURALE	Simona C	11:00	ZUMBA	Fulvia
			11:30	TONIFICAZIONE	Simona				11:30	TONIFICAZIONE	Simona						
13:00	FUNZIONALE	Andrea C.				13:00	TOTAL BODY	Ebru				13:00	FUNZIONALE	Andrea C.			
14:00	PREPUGILISTICA	Federico				14:00	PREPUGILISTICA	Federico				14:00	PREPUGILISTICA	Federico			
17:00	POSTURALE	Simona C				17:00	POSTURALE	Simona C				17:00	POSTURALE	Simona C			
18:00	PILATES	Lucia	18:30	TOTAL BODY	Roberto	18:00	PILATES	Lucia	18:30	TOTAL BODY	Roberto	18:00	PILATES	Lucia			
19:00	FUNZIONALE	Giulio	19:30	VIDEO DANCE	Domenico	19:00	FUNZIONALE	Giulio	19:30	VIDEO DANCE	Domenico	19:00	FUNZIONALE	Giulio			
						20:30	ZUMBA	Fulvia									

ORARIO CORSI SALA 2

LUNEDÌ			MARTEDÌ			MERCOLEDÌ			GIOVEDÌ			VENERDÌ			SABATO		
ora	lezione	istruttore	ora	lezione	istruttore	ora	lezione	istruttore	ora	lezione	istruttore	ora	lezione	istruttore	ora	lezione	istruttore
13:30	INDOOR CYCLING (extra)	Fabio				13:30	INDOOR CYCLING (extra)	Daniele				13:30	INDOOR CYCLING (extra)	Fabio			
19:30	INDOOR CYCLING (extra)	Matteo	19:30	INDOOR CYCLING (extra)	Fabio				19:30	INDOOR CYCLING (extra)	Matteo						

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA!!!

I corsi saranno confermati con un minimo di 5 persone.

Per le prenotazioni: 1) online: www.fitnessvianello.it (con email e password) 2) whatsapp 345.8688145 3) tel. 06.92082699 4) passare in segreteria

ORARIO SALA PESI/CARDIO

DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ 7 - 15 / 16 - 22:30 SABATO 9 - 13 / 17 - 19 / DOMENICA 9 - 13

Nella sala Corsi - Pesi - Cardio è obbligatorio l'uso dell'asciugamano e delle scarpe da ginnastica pulite