

SALA FITNESS

Time	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
08:30	Pilates Mat Giancarlo	Total Body Stefano	Pilates Mat Giancarlo	Total Body Stefano	Pilates Mat Giancarlo		
09:30	Posturale Giancarlo	Posturale Greta	Posturale Giancarlo	Posturale Greta	Posturale Giancarlo	Total Body Stefano	
11:00		Pilates Mat Alessandra		Pilates Mat Alessandra			
12:00		Body Flex 30' Alessandra		Body Flex 30' Alessandra		ore 11:30 Full Body Strength Francesco	
13:30	Functional Training Greta	Full Body Strength Francesco	Gym Ball Greta	Full Body Strength Francesco	Functional Training Greta		
16:30	Pilates Mat Marta	Ore 16:00 Vinyasa Yoga Maddalena	Pilates Mat Marta		Vinyasa Yoga Maddalena		
17:00		Zumba Tello		Zumba Tello			
17:30	Aki Pump Manuela		Aki Pump Manuela		Aki Pump Manuela		
18:00		Functional Training Greta		Functional Training Greta			
18:30	Abdominal Manuela		Abdominal Manuela		Total Body Manuela		
19:00	Cardio Circuit Manuela	Posturale Greta	Cardio Circuit Manuela	Posturale Greta			
19:30	Surprise Fit Manuela		Surprise Fit Manuela				

ORARIO CENTRO

dal Lunedì al Venerdì
dalle 7:30 alle 22:00
Sabato 9:00 - 19:00
Domenica 10:00 - 14:00



Lungotevere Portuense 164
Tel: 06 64562407 - Cell. 340 1614564

*** **OBBLIGATORIO** ***

- ✓ Certificato medico per attività non agonistica
- ✓ asciugamano
- ✓ scarpe pulite uso palestra
- ✓ lucchetto

SALA SPINNING

Time	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
13:30	Indoor Cycling Shamim				
19:00	Indoor Cycling Leonardo	Indoor Cycling Andrea	Indoor Cycling Leonardo		Indoor Cycling Leonardo

Sala Pesi /Sala Cardio /Area Kinesis 7:30 - 21:30

Sabato 9:00 - 18:30

Domenica 10:00 - 13:30

www.silverfitness.club