

## 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						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		Pilates Mat Marta		Vinyasa Yoga Maddalena		
17:00							
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				

## SALA SPINNING

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

### ORARIO CENTRO

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



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

**\*\*\* OBBLIGATORIO \*\*\***

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

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

Sabato 9:00 - 18:30

Domenica CHIUSO

[www.silverfitness.club](http://www.silverfitness.club)