

PLANNING FITNESS - La Salle Sport Villa Flaminia 2025/2026

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
POWER VINYASA 8.30 - VALENTINA - White	MORNING TRAINING 7.15 -GIANLUCA-Orange	POWER VINYASA 8.30 - VALENTINA - White	MORNING TRAINING 7.15 -GIANLUCA-Orange	POWER VINYASA 8.30 - VALENTINA - White	TOTAL BODY 10.00 - ALESSANDRA -Orange	TOTAL BODY 11.00 - A rotazione -Orange
TOTAL BODY 8.30 - LUCA - Orange	TOTAL BODY 8.30 - ERMANNO - Orange	TOTAL BODY 8.30 - LUCA - Orange	TOTAL BODY 8.30 - ERMANNO - Orange	TOTAL BODY 8.30 - LUCA - Orange	PILATES 11.30 - GIULIA - Orange	INDOOR CYCLING 12.00 a rotazione Black
ZUMBA 9.00 - DOUGLAS - Black	GINNASTICA MORBIDA 9.30 - FLAVIO - Orange	ZUMBA 9.00 - DOUGLAS - Black	GINNASTICA MORBIDA 9.30 - FLAVIO - Orange	ZUMBA 9.00 - DOUGLAS - Black	INDOOR CYCLING 11.30 - ALESSANDRA -Black	
POSTURALE 9.30 - LUCA - Orange	PILATES 9.30 - ERMANNO - Yellow	POSTURALE 9.30 - LUCA - Orange	PILATES 9.30 - ERMANNO - Yellow	POSTURALE 9.30 - LUCA - Orange	FUNCTIONAL TRAINING 13.00 - MIKE Orange	
GAG 10.00 - ANNA - White	POSTURALE 10.30 - FLAVIO - Orange	GAG 10.00 - ANNA - White	POSTURALE 10.30 - FLAVIO - Orange	GAG 10.00 - ANNA - White	CIRCUITO FUNZIONALE 16.00 - MIKE - Sala Pesi	
ZUMBA 10.00 - DOUGLAS - Black		ZUMBA 10.00 - DOUGLAS - Black		ZUMBA 10.00 - DOUGLAS - Black	ORARIO APERTURA E CHIUSURA SALA PESI Lunedì - Venerdì 07:00 - 22:00 Sabato 08:00 - 19:00 Domenica 08:00 - 13:30 ORARIO APERTURA E CHIUSURA CENTRO SPORTIVO Lunedì - Venerdì 07:00 - 22:30 Sabato 07:00 - 19:30 Domenica 08:00 - 14:00 Tel. 0640072346 - email info@lasallesport.it	
STRETCHING FLEXIBILITY 11.00 - ANNA - White	POWER YOGA 12.00 - MICHELA - White	STRETCHING FLEXIBILITY 11.00 - ANNA - White	POWER YOGA 12.00 - MICHELA - White	STRETCHING FLEXIBILITY 11.00 - ANNA - White		
PILATES 11.30 - GIULIA - Orange	PILATES 12.30 - GIULIA - Orange	PILATES 11.30 - GIULIA - Orange	PILATES 12.30 - GIULIA - Orange	PILATES 11.30 - GIULIA - Orange		
FUNCTIONAL OUTDOOR 13.00 - ALICE - Blue	CIRCUIT TRAINING 13.30 - MIKE - Orange	FUNCTIONAL OUTDOOR 13.00 - ALICE - Blue	CIRCUIT TRAINING 13.30 - MIKE - Outdoor	FUNCTIONAL OUTDOOR 13.00 - ALICE - Blue		
INDOOR CYCLING 13.30 - MARCO - Black	INDOOR CYCLING 13.30 - STEFANO - Black	INDOOR CYCLING 13.30 - MARCO - Black	INDOOR CYCLING 13.30 - STEFANO - Black	INDOOR CYCLING 13.30 - MARCO - Black		
PILATES 13.30 - ERMANNO - White		PILATES 13.30 - ERMANNO - White				
GAG 17.30 - PAMELA - Blue		GAG 17.30 - PAMELA - Blue		GAG 17.30 - PAMELA - Blue	■ Lezioni Olistiche ■ Lezioni Indoor Cycling ■ Lezioni Aerobiche ■ Lezioni Funzionali  info@lasallesport.it  www.lasallesport.it  lasalle.sport.vf  la salle sport villa flaminia	
TABATA 18.00 - ALESSANDRA-Orange	TOTAL BODY 18.00 - MAURIZIO - Blue	TABATA 18.00 - ALESSANDRA-Orange	TOTAL BODY 18.00 - MAURIZIO - Blue	TABATA 18.00 - ALESSANDRA-Orange		
TOTAL BODY 18.30 - PAMELA Blue	VINYASA YOGA 18.30-MANOLA- Orange	TOTAL BODY 18.30 - PAMELA Blue	VINYASA YOGA 18.30-MANOLA- Orange	TOTAL BODY 18.30 - PAMELA Blue		
INDOOR CYCLING 19.00 - ALESSANDRA- Black	INDOOR CYCLING 19.00 - ROBERTO - Black	INDOOR CYCLING 19.00 - ALESSANDRA- Black	INDOOR CYCLING 19.00 - ROBERTO - Black	INDOOR CYCLING 19.00 - ALESSANDRA- Black		
PILATES 19.15 - GIULIA - Yellow	BODY PUMP 19.00-ALESSANDRA- Blue	PILATES 19.15 - GIULIA - Yellow	BODY PUMP 19.00-ALESSANDRA- Blue	PILATES 19.15 - GIULIA - Yellow		
FUNZIONALE 19.30 - ROBERTO - Blue	POSTURALE 19.30 - FLAVIO F. - Orange	FUNZIONALE 19.30 - ROBERTO - Blue	POSTURALE 19.30 - FLAVIO F. - Orange	FUNZIONALE 19.30 - ROBERTO - Blue		
INDOOR CYCLING 20.00 - ALESSANDRA- Black	FIT BOXE 20.00 - PAOLO - Blue		FIT BOXE 20.00 - PAOLO - Blue			
DANZA MODERNA * 20.30 - VALERIO - Orange						
Ricordiamo che durante i mesi estivi il planning potrebbe subire alcune variazioni						

- Lezioni Olistiche
- Lezioni Indoor Cycling
- Lezioni Aerobiche
- Lezioni Funzionali

 info@lasallesport.it
 www.lasallesport.it
 lasalle.sport.vf
 la salle sport villa flaminia