

PLANNING FITNESS - La Salle Sport Villa Flaminia 2024/2025

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
POWER VINYASA 8.30 - CLOTILDE - White		POWER VINYASA 8.30 - CLOTILDE - White		POWER VINYASA 8.30 - CLOTILDE - White	TOTAL BODY 10.00 - ALESSANDRA -Orange	11.00 a Rotazione - Orange
TOTAL BODY 8.30 - LUCA - Orange	TOTAL BODY 8.30 - ERMANN0 - Orange	TOTAL BODY 8.30 - LUCA - Orange	TOTAL BODY 8.30 - ERMANN0 - 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 - ALESSIA - Orange	ZUMBA 9.00 - DOUGLAS - Black	GINNASTICA MORBIDA 9.30 - ALESSIA - Orange	ZUMBA 9.00 - DOUGLAS - Black	INDOOR CYCLING 11.30 - ALESSANDRA -Black	
POSTURALE 9.30 - LUCA - Orange	PILATES 9.30 - ERMANN0 - Black	POSTURALE 9.30 - LUCA - Orange	PILATES 9.30 - ERMANN0 - Black	POSTURALE 9.30 - LUCA - Orange	FUNCTIONAL TRAINING 13.00 - MIKE Outdoor	
GAG 10.00 - ANNA - White	POSTURALE 10.30 - ALESSIA - Orange	GAG 10.00 - ANNA - White	POSTURALE 10.30 - ALESSIA - Orange	ZUMBA 10.00 - DOUGLAS - Black	CIRCUITO FUNZIONALE 16.00 - MIKE- Sala Pesì	
ZUMBA 10.00 - DOUGLAS - Black		ZUMBA 10.00 - DOUGLAS - Black				
STRETCHING FLEXIBILITY 11.00 - ANNA - White	POWER YOGA FLOW 12.00 - MICHELA - White	STRETCHING FLEXIBILITY 11.00 - ANNA - White	ASANA E MEDITAZIONE 12.00 - MICHELA - White	PILATES 11.30 - GIULIA - Orange		
PILATES 11.30 - GIULIA - Orange	PILATES 12.30 - GIULIA - Orange	PILATES 11.30 - GIULIA - Orange	PILATES 12.30 - GIULIA - Orange			
FUNCTIONAL OUTDOOR 13.00 - ALICE - Blue		FUNCTIONAL OUTDOOR 13.00 - ALICE - Blue		FUNCTIONAL OUTDOOR 13.00 - ALICE - Blue		
GAG 13.30 - ERMANN0 - White		GAG 13.30 - ERMANN0 - White		PILATES 13.30 - ERMANN0 - White		
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		
	CIRCUIT TRAINING 13.30 - MIKE - Orange		CIRCUIT TRAINING 13.30 - MIKE - Outdoor			
GAG 17.30 - PAMELA - Blue		GAG 17.30 - PAMELA - Blue		GAG 17.30 - PAMELA - Blue		
TABATA 18.00 - ALESSANDRA-Outdoor	TOTAL BODY 18.00 - MAURIZIO - Blue	TABATA 18.00 - ALESSANDRA-Outdoor	TOTAL BODY 18.00 - MAURIZIO - Blue	TABATA 18.00 - ALESSANDRA-Outdoor		
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 G. - Black	INDOOR CYCLING 19.00 - ALESSANDRA- Black	INDOOR CYCLING 19.00 - ROBERTO G. - Black	INDOOR CYCLING 19.00 - ALESSANDRA- Black		
PILATES 19.15 - GIULIA - Orange	POSTURALE 19.30 - FLAVIO F. - Orange	PILATES 19.15 - GIULIA - Orange	POSTURALE 19.30 - FLAVIO F. - Orange	PILATES 19.15 - GIULIA - Orange		
FUNZIONALE 19.30 - LORENZO - Blue	FUNZIONALE 19.00-ROBERTO C.-Blue	FUNZIONALE 19.30 - LORENZO - Blue	FUNZIONALE 19.00-ROBERTO C.-Blue	FUNZIONALE 19.30 - LORENZO - Blue		
	FIT BOXE 20.00 - PAOLO - Blue		FIT BOXE 20.00 - PAOLO - Blue			

ORARIO APERTURA E CHIUSURA SALA PESI

Lunedì - Venerdì 07:00 - 22:00
Sabato 07:00 - 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



LA SALLE SPORT
VILLA FLAMINIA

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

info@lasallesport.it

www.lasallesport.it

lasalle.sport.vf

la salle sport villa flaminia