

# PLANNING FITNESS - La Salle Sport Villa Flaminia 2023/2024

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
<b>TOTAL BODY</b> 8.30 - PAMELA - Orange		<b>TOTAL BODY</b> 8.30 - PAMELA - Orange		<b>TOTAL BODY</b> 8.30 - PAMELA - Orange	<b>TOTAL BODY</b> 10.00 - ALESSANDRA - Orange	11.00 a Rotazione - Orange
<b>ZUMBA</b> 9.00 - DOUGLAS - Black	<b>TOTAL BODY</b> 8.30 - ERMANNO - Orange	<b>ZUMBA</b> 9.00 - DOUGLAS - Black	<b>TOTAL BODY</b> 8.30 - ERMANNO - Orange	<b>ZUMBA</b> 9.00 - DOUGLAS - Black	<b>PILATES</b> 11.30 - GIULIA - Orange	<b>INDOOR CYCLING</b> 12.00 a rotazione Black
<b>POSTURALE</b> 9.30 - PAMELA - Orange	<b>GINNASTICA MORBIDA</b> 9.30 - ALESSIA - Orange	<b>POSTURALE</b> 9.30 - PAMELA - Orange	<b>GINNASTICA MORBIDA</b> 9.30 - ALESSIA - Orange	<b>POSTURALE</b> 9.30 - PAMELA - Orange	<b>INDOOR CYCLING</b> 11.30 - ALESSANDRA - Orange	
<b>DANCE FUSION</b> 10.00 - ANNA - White	<b>PILATES</b> 9.30 - ERMANNO - Black	<b>DANCE FUSION</b> 10.00 - ANNA - White	<b>PILATES</b> 9.30 - ERMANNO - Black	<b>ZUMBA</b> 10.00 - DOUGLAS - Black	<b>FUNCTIONAL TRAINING</b> 12.30 - MIKE SALA A/B	
<b>ZUMBA</b> 10.00 - DOUGLAS - Black	<b>POSTURALE</b> 10.30 - ALESSIA - Orange	<b>ZUMBA</b> 10.00 - DOUGLAS - Black	<b>POSTURALE</b> 10.30 - ALESSIA - Orange		<b>CIRCUITO FUNZIONALE</b> 16.00 - MIKE	
<b>STRETCHING FLEXIBILITY</b> 11.00 - ANNA - White		<b>STRETCHING FLEXIBILITY</b> 11.00 - ANNA - White				
<b>PILATES</b> 11.30 - GIULIA - Orange	<b>POWER YOGA</b> 12.00 - MICHELA - White	<b>PILATES</b> 11.30 - GIULIA - Orange	<b>POWER YOGA</b> 12.00 - MICHELA - White	<b>PILATES</b> 11.30 - GIULIA - Orange		
	<b>PILATES</b> 12.30 - GIULIA - Orange		<b>PILATES</b> 12.30 - GIULIA - Orange			
<b>FUNCTIONAL OUTDOOR</b> 13.00 - ALICE - Blue	<b>FUNCTIONAL OUTDOOR</b> 13.00 - ALICE - White	<b>FUNCTIONAL OUTDOOR</b> 13.00 - ALICE - Blue		<b>FUNCTIONAL OUTDOOR</b> 13.00 - ALICE - Blue		
<b>GAG</b> 13.30 - ERMANNO - White		<b>STRETCHING</b> 13.30 - ERMANNO - White		<b>GAG</b> 13.30 - ERMANNO - White		
<b>INDOOR CYCLING</b> 13.30 - MARCO - Black	<b>INDOOR CYCLING</b> 13.30 - FLAVIO - Black	<b>INDOOR CYCLING</b> 13.30 - MARCO - Black	<b>INDOOR CYCLING</b> 13.30 - FLAVIO - Black	<b>INDOOR CYCLING</b> 13.30 - MARCO - Black		
	<b>PRE-PUGILISTICA</b> 13.30 - MIKE - Orange		<b>PRE-PUGILISTICA</b> 13.30 - MIKE - Orange			
<b>GAG</b> 17.30 - PAMELA - Blue		<b>GAG</b> 17.30 - PAMELA - Blue		<b>GAG</b> 17.30 - PAMELA - Blue		
<b>CIRCUIT TRAINING</b> 18.00 - ALESSANDRA-Black	<b>TOTAL BODY</b> 18.00 - MAURIZIO - Blue	<b>CIRCUIT TRAINING</b> 18.00 - ALESSANDRA-Black	<b>TOTAL BODY</b> 18.00 - MAURIZIO - Blue	<b>CIRCUIT TRAINING</b> 18.00 - ALESSANDRA-Black		
<b>TOTAL BODY</b> 18.30 - PAMELA Blue	<b>PILATES</b> 18.30 - ALESSIA C - Orange	<b>TOTAL BODY</b> 18.30 - PAMELA Blue	<b>PILATES</b> 18.30 - ALESSIA C - Orange	<b>TOTAL BODY</b> 18.30 - PAMELA Blue		
<b>INDOOR CYCLING</b> 19.00 - ALESSANDRA- Black	<b>INDOOR CYCLING</b> 19.00 - ROBERTO - Black	<b>INDOOR CYCLING</b> 19.00 - ALESSANDRA- Black	<b>INDOOR CYCLING</b> 19.00 - ROBERTO - Black	<b>INDOOR CYCLING</b> 19.00 - ALESSANDRA- Black		
<b>PILATES</b> 19.15 - GIULIA - Orange	<b>POSTURALE</b> 19.15 - FLAVIO F. - Blue	<b>PILATES</b> 19.15 - GIULIA - Orange	<b>POSTURALE</b> 19.15 - FLAVIO F. - Blue	<b>PILATES</b> 19.15 - GIULIA - Orange		
<b>TOTAL BODY WORKOUT</b> 19.30 - LORENZO - Orange	<b>CROSS CARDIO</b> 19.30 - PAOLO - Orange	<b>TOTAL BODY WORKOUT</b> 19.30 - LORENZO - Orange	<b>CROSS CARDIO</b> 19.30 - PAOLO - Orange	<b>TOTAL BODY WORKOUT</b> 19.30 - LORENZO - Orange		
<b>CALISTHENICS</b> 20.30 - LORENZO - Orange		<b>CALISTHENICS</b> 20.30 - LORENZO - Orange		<b>CALISTHENICS</b> 20.30 - LORENZO - Orange		

**ORARIO APERTURA E CHIUSURA SALA PESI**  
 Lunedì - Venerdì 07:00 - 22:00  
 Sabato 08:00 - 18:00  
 Domenica 08:00 - 13:00

**ORARIO APERTURA E CHIUSURA CENTRO SPORTIVO**

Lunedì - Venerdì 07:00 - 22:30  
 Sabato 07:00 - 18:30  
 Domenica 08:00 - 13:30

Tel. 0640072346 - email info@lasallesport.it



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

[info@lasallesport.it](mailto:info@lasallesport.it)

[www.lasallesport.it](http://www.lasallesport.it)

[lasalle.sport.vf](https://www.instagram.com/lasalle.sport.vf)

[la salle sport villa flaminia](https://www.facebook.com/lasallesportvillaflaminia)