

PLANNING FITNESS - La Salle Sport Villa Flaminia 2023/2024

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI | SABATO | DOMENICA | |
|---|---|--|---|--|---|---|--|
| TOTAL BODY 8:30 - PAMELA - Orange | | TOTAL BODY 8:30 - PAMELA - Orange | | TOTAL BODY 8:30 - PAMELA - Orange | TOTAL BODY 10:00 - ALESSANDRA -Orange | 11:00 a Rotazione - Orange | |
| ZUMBA 9:30 - DOUGLAS - Black | TOTAL BODY 8:30 - ERMANNNO - Orange | ZUMBA 9:30 - DOUGLAS - Black | TOTAL BODY 8:30 - ERMANNNO - Orange | ZUMBA 9:30 - DOUGLAS - Black | PILATES 11:30 - GIULIA - Orange | INDOOR CYCLING 12:00 a rotazione Black | |
| POSTURALE 9:30 - PAMELA - Orange | GINNASTICA MORBIDA 9:30 - ALESSIA - Orange | POSTURALE 9:30 - PAMELA - Orange | GINNASTICA MORBIDA 9:30 - ALESSIA - Orange | POSTURALE 9:30 - PAMELA - Orange | INDOOR CYCLING 11:30 - ALESSANDRA -Black | | |
| DANCE FUSION 10:00 - ANNA - White | PILATES 9:30 - ERMANNNO - Black | DANCE FUSION 10:00 - ANNA - White | PILATES 9:30 - ERMANNNO - Black | | FUNCTIONAL TRAINING 12:30 - MIKE Outdoor | | |
| | POSTURALE 10:30 - ALESSIA - Orange | | POSTURALE 10:30 - ALESSIA - Orange | | CIRCUITO FUNZIONALE 16:00 - MIKE | | |
| STRETCHING FLEXIBILITY 11:00 - ANNA - White | | STRETCHING FLEXIBILITY 11:00 - ANNA - White | | | 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 - e-mail info@lasallesport.it | | |
| PILATES 11:30 - GIULIA - Orange | POWER YOGA 12:00 - MICHELA - White | PILATES 11:30 - GIULIA - Orange | POWER YOGA 12:00 - MICHELA - White | PILATES 11:30 - GIULIA - Orange | | | |
| | PILATES 12:30 - GIULIA - Orange | | PILATES 12:30 - GIULIA - Orange | | | | |
| FUNCTIONAL OUTDOOR 13:00 - DANILO - Blue | | FUNCTIONAL OUTDOOR 13:00 - DANILO - Blue | | FUNCTIONAL OUTDOOR 13:00 - DANILO - 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 | | | |
| | 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 | | | |
| CIRCUIT TRAINING 18:00 - ALESSANDRA-Outdoor | TOTAL BODY 18:00 - MAURIZIO - Blue | CIRCUIT TRAINING 18:00 - ALESSANDRA-Outdoor | TOTAL BODY 18:00 - MAURIZIO - Blue | CIRCUIT TRAINING 18:00 - ALESSANDRA-Outdoor | | | |
| TOTAL BODY 18:30 - PAMELA Blue | | TOTAL BODY 18:30 - PAMELA Blue | | TOTAL BODY 18:30 - PAMELA Blue | | | |
| INDOOR CYCLING 19:00 - ALESSANDRA- Black | | INDOOR CYCLING 19:00 - ALESSANDRA- Black | | INDOOR CYCLING 19:00 - ALESSANDRA- Black | | | |
| PILATES 19:15 - GIULIA - Orange | POSTURALE 19:15 - FLAVIO F. - Blue | PILATES 19:15 - GIULIA - Orange | POSTURALE 19:15 - FLAVIO F. - Blue | PILATES 19:15 - GIULIA - Orange | | | |
| TOTAL BODY WORKOUT 19:30 - LORENZO - Orange | CROSS CARDIO 19:30 - PAOLO - Orange | TOTAL BODY WORKOUT 19:30 - LORENZO - Orange | CROSS CARDIO 19:30 - PAOLO - Orange | TOTAL BODY WORKOUT 19:30 - LORENZO - 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](https://www.instagram.com/lasalle.sport.vf)

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