

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 - DANILO - Orange | ZUMBA 9:30 - DOUGLAS - Black | TOTAL BODY 8:30 - DANILO - Orange | ZUMBA 9:30 - DOUGLAS - Black | PILATES 11:30 - GIULIA - Orange | INDOOR CYCLING 12:00 a rotazione Black |
| POSTURALE 9:30 - PAMELA - Orange | | POSTURALE 9:30 - PAMELA - Orange | | POSTURALE 9:30 - PAMELA - Orange | INDOOR CYCLING 11:30 - ALESSANDRA -Black | |
| | POSTURALE 10:00 - ALESSIA - Orange | | POSTURALE 10:00 - ALESSIA - Orange | | FUNCTIONAL TRAINING 12:30 - MIKE Outdoor | |
| | | | | | 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 - 21:30 Sabato 08:00 - 18:00 Domenica 08:00 - 13:00 ORARIO APERTURA E CHIUSURA CENTRO SPORTIVO Lunedì - Venerdì 07:00 - 22:00 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 | | | |
| | | | | | | |
| 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 | | TOTAL BODY WORKOUT 19:30 - LORENZO - 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

 la salle sport villa flaminia