

# PLANNING FITNESS - La Salle Sport Villa Flaminia 2024/2025

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
<b>TOTAL BODY</b> 8.30 - LUCA - Orange		<b>TOTAL BODY</b> 8.30 - LUCA - Orange		<b>TOTAL BODY</b> 8.30 - LUCA - 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 - ERMANN0 - Orange	<b>ZUMBA</b> 9.00 - DOUGLAS - Black	<b>TOTAL BODY</b> 8.30 - ERMANN0 - 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 - LUCA - Orange	<b>GINNASTICA MORBIDA</b> 9.30 - ALESSIA - Orange	<b>POSTURALE</b> 9.30 - LUCA - Orange	<b>GINNASTICA MORBIDA</b> 9.30 - ALESSIA - Orange	<b>POSTURALE</b> 9.30 - LUCA - Orange	<b>INDOOR CYCLING</b> 11.30 - ALESSANDRA - Black	
<b>GAG</b> 10.00 - ANNA - White	<b>PILATES</b> 9.30 - ERMANN0 - Black	<b>GAG</b> 10.00 - ANNA - White	<b>PILATES</b> 9.30 - ERMANN0 - Black		<b>FUNCTIONAL TRAINING</b> 13.00 - MIKE Outdoor	
<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>ZUMBA</b> 10.00 - DOUGLAS - Black	<b>CIRCUITO FUNZIONALE</b> 16.00 - MIKE- Sala Pesì	
<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 FLOW</b> 12.00 - MICHELA - White	<b>PILATES</b> 11.30 - GIULIA - Orange	<b>ASANA E MEDITAZIONE</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 - Blue		<b>FUNCTIONAL OUTDOOR</b> 13.00 - ALICE - Blue		
<b>PILATES</b> 13.30 - ERMANN0 - White		<b>GAG</b> 13.30 - ERMANN0 - White		<b>PILATES</b> 13.30 - ERMANN0 - White		
<b>INDOOR CYCLING</b> 13.30 - MARCO - Black	<b>INDOOR CYCLING</b> 13.30 - STEFANO - Black	<b>INDOOR CYCLING</b> 13.30 - MARCO - Black	<b>INDOOR CYCLING</b> 13.30 - STEFANO - Black	<b>INDOOR CYCLING</b> 13.30 - MARCO - Black		
	<b>CIRCUIT TRAINING</b> 13.30 - MIKE - Orange		<b>CIRCUIT TRAINING</b> 13.30 - MIKE - Outdoor			
<b>GAG</b> 17.30 - PAMELA - Blue		<b>GAG</b> 17.30 - PAMELA - Blue		<b>GAG</b> 17.30 - PAMELA - Blue		
<b>TABATA</b> 18.00 - ALESSANDRA- Outdoor	<b>TOTAL BODY</b> 18.00 - MAURIZIO - Blue	<b>TABATA</b> 18.00 - ALESSANDRA- Outdoor	<b>TOTAL BODY</b> 18.00 - MAURIZIO - Blue	<b>TABATA</b> 18.00 - ALESSANDRA- Outdoor		
<b>TOTAL BODY</b> 18.30 - PAMELA Blue	<b>VINYASA YOGA</b> 18.30-MANOLA-Orange	<b>TOTAL BODY</b> 18.30 - PAMELA Blue	<b>VINYASA YOGA</b> 18.30-MANOLA-Orange	<b>TOTAL BODY</b> 18.30 - PAMELA Blue		
<b>INDOOR CYCLING</b> 19.00 - ALESSANDRA- Black	<b>INDOOR CYCLING</b> 19.00 - ROBERTO G. - Black	<b>INDOOR CYCLING</b> 19.00 - ALESSANDRA- Black	<b>INDOOR CYCLING</b> 19.00 - ROBERTO G. - Black	<b>INDOOR CYCLING</b> 19.00 - ALESSANDRA- Black		
<b>PILATES</b> 19.15 - GIULIA - Orange	<b>POSTURALE</b> 19.30 - FLAVIO F. - Orange	<b>PILATES</b> 19.15 - GIULIA - Orange	<b>POSTURALE</b> 19.30 - FLAVIO F. - Orange	<b>PILATES</b> 19.15 - GIULIA - Orange		
<b>FUNZIONALE</b> 19.30 - LORENZO - Blue	<b>FUNZIONALE</b> 19.00-ROBERTO C.-Blue	<b>FUNZIONALE</b> 19.30 - LORENZO - Blue	<b>FUNZIONALE</b> 19.00-ROBERTO C.-Blue	<b>FUNZIONALE</b> 19.30 - LORENZO - Blue		
	<b>FIT BOXE</b> 20.00 - PAOLO - Blue		<b>FIT BOXE</b> 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