





PLANNING FITNESS - La Salle Sport Villa Flaminia 2024/2025

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA	
POWER VINYASA 8.30 - CLOTILDE - White	MORNING TRAINING 07.15 - GIANLUCA - Orange	POWER VINYASA 8.30 - CLOTILDE - White	MORNING TRAINING 07.15 - GIANLUCA - Orange	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 - ERMANNNO - Orange	TOTAL BODY 8.30 - LUCA - Orange	TOTAL BODY 8.30 - ERMANNNO - 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 - ERMANNNO - Black	POSTURALE 9.30 - LUCA - Orange	PILATES 9.30 - ERMANNNO - 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			ORARIO APERTURA E CHIUSURA SALA PESI		
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	Lunedì - Venerdì 07:00 - 22:00		
PILATES 11.30 - GIULIA - Orange	PILATES 12.30 - GIULIA - Orange	PILATES 11.30 - GIULIA - Orange	PILATES 12.30 - GIULIA - Orange		Sabato 07:00 - 19:00		
FUNCTIONAL OUTDOOR 13.00 - ALICE - Blue		FUNCTIONAL OUTDOOR 13.00 - ALICE - Blue		FUNCTIONAL OUTDOOR 13.00 - ALICE - Blue	Domenica 08:00 - 13:30		
					ORARIO APERTURA E CHIUSURA CENTRO SPORTIVO		
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	Lunedì - Venerdì 07:00 - 22:30		
	CIRCUIT TRAINING 13.30 - MIKE - Orange		CIRCUIT TRAINING 13.30 - MIKE - Outdoor		Sabato 07:00 - 19:30		
GAG 17.30 - PAMELA - Blue		GAG 17.30 - PAMELA - Blue		GAG 17.30 - PAMELA - Blue	Domenica 08:00 - 14:00		
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	Tel. 0640072346 - email info@lasallesport.it		
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	Lezioni Olistiche	 info@lasallesport.it	
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	Lezioni Indoor Cycling	 www.lasallesport.it	
	FIT BOXE 20.00 - PAOLO - Blue		FIT BOXE 20.00 - PAOLO - Blue		Lezioni Aerobiche	 lasalle.sport.vf	
Ricordiamo che durante i mesi estivi il planning potrebbe subire alcune variazioni							Lezioni Funzionali