

PLANNING FITNESS - La Salle Sport Villa Flaminia 2024/2025

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
	MORNING TRAINING 07.15 - GIANLUCA - Orange		MORNING TRAINING 07.15 - GIANLUCA - Orange		TOTAL BODY 10.00 - ALESSANDRA -Orange	11.00 a Rotazione - Orange
TOTAL BODY 8.30 - LUCA - Orange	TOTAL BODY 8.30 - ERMANNO - Orange	TOTAL BODY 8.30 - LUCA - Orange	TOTAL BODY 8.30 - ERMANNO - Orange	TOTAL BODY 8.30 - LUCA - Orange	PILATES 11.30 - GIULIA - Orange	INDOOR CYCLING 12.00 a rotazione Black
ZUMBA 9.30 - DOUGLAS - Black		ZUMBA 9.30 - DOUGLAS - Black		ZUMBA 9.30 - DOUGLAS - Black	INDOOR CYCLING 11.30 - ALESSANDRA -Black	
POSTURALE 9.30 - LUCA - Orange	PILATES 9.30 - ERMANNO - Black	POSTURALE 9.30 - LUCA - Orange	PILATES 9.30 - ERMANNO - 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		CIRCUITO FUNZIONALE 16.00 - MIKE- Sala Pesi	
					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	
						
					■ Lezioni Olistiche	
					■ Lezioni Indoor Cycling	
					■ Lezioni Aerobiche	
					■ Lezioni Funzionali	
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