

PLANNING FITNESS - La Salle Sport Villa Flaminia 2026/2027

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
POWER VINYASA 8.30 - VALENTINA - WHITE	MORNING TRAINING 7.15 - ANDREA - ORANGE	POWER VINYASA 8.30 - VALENTINA - WHITE	MORNING TRAINING 7.15 - ANDREA - ORANGE	POWER VINYASA 8.30 - VALENTINA - WHITE	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 9.00 - DOUGLAS - Black	GINNASTICA MORBIDA 9.30 - FLAVIO - Orange	ZUMBA 9.00 - DOUGLAS - Black	GINNASTICA MORBIDA 9.30 - FLAVIO - Orange	ZUMBA 9.00 - DOUGLAS - Black	INDOOR CYCLING 11.30 - ALESSANDRA - Black	
POSTURALE 9.30 - LUCA - Orange	PILATES 9.30 - ERMANNO - Yellow	POSTURALE 9.30 - LUCA - Orange	PILATES 9.30 - ERMANNO - Yellow	POSTURALE 9.30 - LUCA - Orange	FUNCTIONAL TRAINING 12.30 - MIKE Outdoor	
GAG 10.00 - ANNA - White	POSTURALE 10.30 - FLAVIO - Orange	GAG 10.00 - ANNA - White	POSTURALE 10.30 - FLAVIO - Orange	GAG 10.00 - ANNA - White	CIRCUITO FUNZIONALE 16.00 - Hybrid Training	
ZUMBA 10.00 - DOUGLAS - Black		ZUMBA 10.00 - DOUGLAS - Black		ZUMBA 10.00 - DOUGLAS - Black		
STRETCHING FLEXIBILITY 11.00 - ANNA - White		STRETCHING FLEXIBILITY 11.00 - ANNA - White		STRETCHING FLEXIBILITY 11.00 - ANNA - White		
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 - ALICE - Blue		FUNCTIONAL OUTDOOR 13.00 - ALICE - Blue		FUNCTIONAL OUTDOOR 13.00 - ALICE - 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
PILATES 13.30 - ERMANNO - White	TOTAL BODY 13.30 - SIMONA - Orange	PILATES 13.30 - ERMANNO - White	TOTAL BODY 13.30 - SIMONA - Orange	

GAG 17.30 - PAMELA - Blue	TOTAL BODY 17.30 - MAURIZIO - Orange	GAG 17.30 - PAMELA - Blue	TOTAL BODY 17.30 - MAURIZIO - Orange	GAG 17.30 - PAMELA - Blue
TABATA 18.00 - ALESSANDRA- Outdoor	HIIT 18.00- DANIELE- Blue	TABATA 18.00 - ALESSANDRA- Outdoor	HIIT 18.00- DANIELE- Blue	TABATA 18.00 - ALESSANDRA- Outdoor
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 - Black	INDOOR CYCLING 19.00 - ALESSANDRA- Black	INDOOR CYCLING 19.00 - ROBERTO - Black	INDOOR CYCLING 19.00 - ALESSANDRA- Black
PILATES 19.15 - GIULIA - Yellow	POSTURALE 19.30 - FLAVIO F. - Orange	PILATES 19.15 - GIULIA - Yellow	POSTURALE 19.30 - FLAVIO F. - Orange	PILATES 19.15 - GIULIA - Yellow
FUNZIONALE 19.30 - ROBERTO - Blue	BODY PUMP 19.00- ALESSANDRA- Blue	FUNZIONALE 19.30 - ROBERTO - Blue	BODY PUMP 19.00- ALESSANDRA- Blue	FUNZIONALE 19.30 - ANDREA - Blue

ORARIO APERTURA E CHIUSURA SALA PESI

Lunedì - Venerdì 07:00 - 22:00

Sabato 08:00 - 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

info@lasallesport.it

www.lasallesport.it

lasalle.sport.vf

la salle sport villa flaminia

La Direzione Tecnica si riserva la possibilità di effettuare modifiche e/o variazioni al presente programma