

ORARI TRASTEVERE FITNESS



Sala Attività

	08:00 - 08:50	09:00 - 09:50	10:10 - 11:00		13:00 - 13:50				18,00 - 18,50	19:00 - 19:50	20:00 - 20:50	
LUNEDI	GINN. POSTURALE	GINN. POSTURALE	STRETCH & TONE		PILATES & TONE				Kick Boxing	FITNESS OUTDOOR	YOGA	
	Corrado	Corrado	Federica		Federica				Sergio	Daniele	Valentina	
	Dal 14 Sett											
MARTEDI			10:00 - 10:50 FUNCTIONAL TRAINING		13:00 - 13:50 FUNCTIONAL TRAINING		15:30 - 16:20 PILATES			19:00 - 19:50 FUNCTIONAL TRAINING	20:00 - 20:50 PILATES	
			Daniele		Daniele		Francesca			Federico	Valentina	
			dal 15 sett									
MERCOLEDI	08:00 - 08:50 GINN. POSTURALE	09:00 - 09:50 GINN. POSTURALE	10:10 - 11:00 STRETCH & TONE	11:10 - 12:00 PILATES BARRE		13:00 - 13:50 PILATES & TONE				18,00 - 18,50 Kick Boxing	19:00 - 19:50 FITNESS OUTDOOR	20:00 - 20:50 YOGA
	Corrado	Corrado	Federica	Federica		Federica				Sergio	Daniele	Valentina
	Dal 9 Sett											
GIOVEDI			10:00 - 10:50 FUNCTIONAL TRAINING		13:00 - 13:50 FUNCTIONAL TRAINING					19:00 - 19:50 FUNCTIONAL TRAINING	20:00 - 20:50 PILATES	
			Daniele		Daniele					Federico	Valentina	
			dal 17 sett									
VENERDI	08:00 - 08:50 GINN. POSTURALE	09:00 - 09:50 GINN. POSTURALE					15:30 - 16:20 PILATES			19:00 - 19:50 FITNESS OUTDOOR		
	Corrado	Corrado					Francesca			Daniele		
	Dall' 11 Sett											
SABATO			10:30 - 11:20 YOGA	11:30 - 12:20 PILATES								
			Valentina	Valentina								

	MUSICAL FITNESS
	STRETCHING FITNESS
	ENERGY FITNESS
	SOFT FITNESS

Orari Istruttori per schede di allenamento In Sala Pesì

Orari Apertura Palestra	Agosto	Settembre
Lun - Ven	09.00 - 21.00	07.00 - 22.30
Sabato	09.00 - 18.00	09.00 - 19.00
Domenica	CHIUSO	10.00 - 13.00

Lunedì, Mercoledì, Venerdì 10:00 ->14:00 (Daniele)

Lunedì, Giovedì, Venerdì 16.00 -> 20.00 (Lorenzo)

Martedì, Mercoledì 16.00 ->20.00 (Vittorio)

Dal 1 Sett

A.S.Trastevere Fitness Via Degli Orti di Trastevere 60/66 Tel e Fax: 06. 58301778 e-mail: info@trasteverefitness.it

www.trasteverefitness.it

