fitfriends
SPORTING CLUB

ORARIO SALA

LUN-VEN 7.00-22.00 | SAB 11.00 - 18.00 | DOM 10.00 - 12.30*

*dal 1° ottobre al 31 maggio.

ORARIO CORSI FITNESS

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
MATTINA	09.15– 10.15 *PILATES* Valentina	08.50 – 09.50 *POSTURALE* Valentina		08.50 – 09.50 *POSTURALE* Valentina	09.15– 10.15 *PILATES* Valentina
		09.50 – 10.50 *RIEQUILIBRIO POSTURALE* Valentina		09.50 – 10.50 *RIEQUILIBRIO POSTURALE* Valentina	
PRANZO	13.00 – 14.00 *TOTAL BODY* Federica	13.15 – 14.15 *KICK BOXING PREPUGILISTICA** Alessandro Moretti	13.00 – 14.00 *TOTAL BODY* Federica	13.15 – 14.15 *KICK BOXING PREPUGILISTICA** Alessandro Moretti	13.00 – 14.00 *TOTAL BODY* Federica
	14.50 – 15.50 *PARKOUR** Emiliano Carracino		14.50 – 15.50 *PARKOUR** Emiliano Carracino		14.50 – 1550 *PARKOUR** Emiliano Carracino
POMERIGGIO	15.50 – 16.50 *CALISTHENICS** Gianluca	16.00 – 17.00 *YOGA** Valentina	15.50 – 16.50 *CALISTHENICS** Gianluca	16.00 – 17.00 *YOGA** Valentina	15.50 – 16.50 *CALISTHENICS** Gianluca
	16.50 – 17.50 *PILATES* Valentina	17.00 – 18.00 *POSTURALE* Christian	16.50 – 17.50 *PILATES* Valentina	17.00 – 18.00 *POSTURALE* Christian	16.50 – 17.50 *PILATES* Valentina
	17.50– 18.40 *FUNZIONALE* Federica	18.00– 19.00 *TOTAL BODY* Marzia	17.50– 18.40 *FUNZIONALE* Federica	18.00– 19.00 *TOTAL BODY* Marzia	17.50– 18.40 *FUNZIONALE* Federica
	18.40– 19.30 *TOTAL BODY* Federica	19.00– 20.00 *GAG* Marzia	18.40– 19.30 *TOTAL BODY* Federica	19.00– 20.00 *GAG* Marzia	18.40– 19.30 *TOTAL BODY* Federica
	19.30 – 20.30 *KICK BOXING PREPUGILISTICA**	20.00 – 21.00 *CALISTHENICS** Gianluca	19.30 – 20.30 *KICK BOXING PREPUGILISTICA**	20.00 – 21.00 *CALISTHENICS** Gianluca	19.30 – 20.30 *KICK BOXING PREPUGILISTICA**
	20.30 – 21.30 *KICK BOXING K1** Alessandro Moretti		20.30 – 21.30 *KICK BOXING K1** Alessandro Moretti		20.30 – 21.30 *KICK BOXING K1** Alessandro Moretti

I corsi contrassegnati da * non rientrano nell'abbonamento OPEN. I corsi avranno luogo con un minimo di 5 partecipanti. I corsi hanno luogo dal **15 settembre al 15 luglio**. Gli orari di sala attrezzi e dei corsi possono subire variazioni.

SSD FITFRIENDS SPORTING CLUB

VIA MARIO BIANCHINI, 61 - ROMA - FRONTE C.C "I GRANAI"

06 50 33 163 - INFO@FITFRIENDS.IT

FITFRIENDS.IT