

CORSI DI GRUPPO

Discipline riferite al codice
CONI B1002 - Attività finalizzate alla salute ed al fitness

Le lezioni saranno svolte solamente se ci sarà almeno un prenotato alle ore 22.00 del giorno prima. Le lezioni prenotate e non disdette implicano una decurtazione di 10gg dall'abbonamento oppure verranno scalate dagli ingressi

Per consentire un'arrotazione equa tra tutti i possessori di abbonamento, è possibile effettuare una prenotazione per volta. Al termine della lezione effettuata si potrà prenotare la lezione successiva.

Ricordiamo che è nella natura dell'abbonamento a tempo non poter garantire la certezza di un posto in una classe specifica, differenzialmente dall'acquisto del singolo ingresso o del pacchetto ingressi.

Le lezioni possono essere soppresse dal palinsesto oppure subire delle variazioni.

Tuscolana ssd srl
Via Flavio Stilicone, 238
00175 ROMA

Tel. 067674709
Whatsapp: +393348723480
E.mail:
info@passionfitness.it

SALA ENERGY

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
TOTAL BODY H. 09.00		POWER GAG H. 09.00		BRUCIA GRASSI H. 09.00
BRUCIA GRASSI H. 10.15		METABOLIC TRAINING H. 10.15		TOTAL BODY H. 10.15
TOTAL BODY FUNZIONALE H. 13.30		TOTAL BODY FUNZIONALE H. 13.30		TOTAL BODY FUNZIONALE H. 13.30
METABOLIC TRAINING (50') H. 17.30	PREPUGILISTICA H. 17.30	POWER GAG (50') H. 17.30	PREPUGILISTICA H. 17.30	METABOLIC TRAINING (50') H. 17.30
POWER GAG (50') H. 18.30	ZUMBA FITNESS H. 18.30	PUMP (50') H. 18.30	ZUMBA FITNESS H. 18.30	DANCE & FIT (50') H. 18.30
TOTAL BODY (50') H. 19.30	STRONG NATION (50') H. 19.30	TOTAL BODY (50') H. 19.30	STRONG NATION (50') H. 19.30	TOTAL BODY (50') H. 19.30
PREPUGILISTICA H. 20.30	METABOLIC TRAINING H. 20.30	PREPUGILISTICA H. 20.30	METABOLIC TRAINING H. 20.30	PREPUGILISTICA H. 20.30

SALA REBALANCE

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
POSTURALE H. 09.10	PILATES H. 10.30	POSTURALE H. 09.10	PILATES H. 10.30	POSTURALE H. 09.10
PILATES BARRE(60') H. 11.10		HATHA YOGA (60') H. 11.10		PILATES BARRE (60') H. 11.10
POSTURALE H. 13.45		POSTURALE H. 13.45		POSTURALE H. 13.45
POSTURALE (50') H. 17.00		POSTURALE (50') H. 17.00		
PILATES BARRE (50') H. 18.00	VINYASA YOGA (50') H. 18.30	PILATES BARRE (50') H. 18.00	VINYASA YOGA (50') H. 18.30	PILATES BARRE (50') H. 18.00
FISIO POSTURALE (50') H. 19.00	PILATES (50') H. 19.30	FISIO POSTURALE (50') H. 19.00	PILATES (50') H. 19.30	FISIO POSTURALE (50') H. 19.00
PILATES H. 20.00	POWER YOGA H. 20.30	PILATES H. 20.00	POWER YOGA H. 20.30	PILATES H. 20.00

Si ricorda che la sala pesi-cardiofitness chiude sempre 20 minuti prima della chiusura della palestra.
Nei mesi di giugno e luglio le lezioni con un numero minimo inferiore alle 5 potranno essere sospese. Nel mese di agosto le lezioni verranno sospese totalmente o parzialmente. In caso di assenza dell'insegnante potrebbe essere sospesa la lezione.

STUDIO REFORM CROSSFIT

[STUDIO REFORM]

Le lezioni saranno svolte solamente se ci sarà almeno un prenotato alle ore 22.00 del giorno prima. Le lezioni prenotate e non disdette implicano una decurtazione di 10gg dall'abbonamento oppure verranno scalate dagli ingressi

Per consentire un'arotazione equa tra tutti i possessori di abbonamento, è possibile effettuare una prenotazione per volta. Al termine della lezione effettuata si potrà prenotare la lezione successiva.

Ricordiamo che è nella natura dell'abbonamento a tempo non poter garantire la certezza di un posto in una classe specifica, differentemente dall'acquisto del singolo ingresso o del pacchetto ingressi.

Le lezioni possono essere soppresse dal palinsesto oppure subire delle variazioni.

Tuscolana s.s.d arl
Via Flavio Stilicone, 238
00175 ROMA

Tel. 067674709
Whatsapp: +393348723480
E.mail:
info@passionfitness.it



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	SMALL CLASS (40') H. 8.00				
SMALL CLASS (40') H. 10.20	SMALL CLASS (40') H. 9.20	SMALL CLASS (40') H. 10.20	SMALL CLASS (40') H. 9.20	SMALL CLASS (40') H. 10.20	SMALL CLASS ADVANCED (40') H. 10.40
	SMALL CLASS (40') H. 13.50				SMALL CLASS (40') H. 12.30
SMALL CLASS (40') H. 16.00		SMALL CLASS (40') H. 16.00	SMALL CLASS (40') H. 13.50		
		SMALL CLASS (40') H. 18.00		SMALL CLASS (40') H. 18.00	
SMALL CLASS (40') H. 18.00					
SMALL CLASS (40') H. 18.40	SMALL CLASS ADVANCED (40') H. 18.40	SMALL CLASS (40') H. 18.40	SMALL CLASS ADVANCED (40') H. 18.40	SMALL CLASS (40') H. 18.40	
SMALL CLASS (40') H. 19.20	SMALL CLASS (40') H. 19.20	SMALL CLASS (40') H. 19.20	SMALL CLASS (40') H. 19.20	SMALL CLASS (40') H. 19.20	
SMALL CLASS (40') H. 20.00	SMALL CLASS (40') H. 20.00	SMALL CLASS (40') H. 20.00	SMALL CLASS (40') H. 20.00	SMALL CLASS (40') H. 20.00	

REGOLAMENTO DELLO STUDIO: Le lezioni non disdette verranno scalate dal pacchetto oppure decurtati 10 giorni dall'abbonamento. Lo studio "REFORM" è riservato a chi ha un abbonamento o un pacchetto dedicato. Il limite di lezioni settimanali prenotabili di "SMALL CLASS REFORM", per chi ha acquistato un abbonamento "REFORMER" è di 2 lezioni a settimana. I clienti che desiderino effettuare più lezioni rispetto al limite consentito dal gestionale (2 lezioni settimanali), possono presentarsi 10/15 minuti prima della lezione dai ragazzi al desk, che secondo disponibilità, provvederanno a pregotare il posto della lezione.

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
CROSSFIT H. 08.15	CROSSFIT H. 09.30	CROSSFIT H. 09.30	CROSSFIT H. 08.15	CROSSFIT H. 09.30	BEGINNERS H. 10.15
CROSSFIT H. 13.30	CROSSFIT H. 13.30	CROSSFIT H. 13.30	CROSSFIT H. 13.30	CROSSFIT H. 12.30	TEAM WOD H. 11.15
CROSSFIT H. 17.30	CROSSFIT H. 17.30	CROSSFIT H. 17.30	CROSSFIT H. 17.30	CROSSFIT H. 13.30	TEAM WOD H. 12.15
CROSSFIT H. 18.30	CROSSFIT H. 18.30	CROSSFIT H. 18.30	CROSSFIT H. 18.30	CROSSFIT H. 17.30	
CROSSFIT H. 19.30	CROSSFIT H. 19.30	CROSSFIT H. 19.30	CROSSFIT H. 19.30	CROSSFIT H. 18.30	
CROSSFIT H. 20.30	CROSSFIT H. 20.30	CROSSFIT H. 20.30	CROSSFIT H. 20.30	CROSSFIT H. 19.30	