

CORSI DI GRUPPO

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

ORARIO DELLA PALESTRA: Lun_Ven 5.00_22.30 / Sab-Dom 08.30_19.00

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 una rotazione 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 arl

Via Flavio Stilicone, 238

00175 ROMA

Tel. 067674709

Whatsapp: +393348723480

E.mail:

segreteria@passionfitness.it

CORSI ENERGY

LUNEDI'

TOTAL BODY
H. 9:00

BRUCIA GRASSI
H. 10:15

TOTAL BODY FUNZIONALE
H. 13:30

METABOLIC TRAINING 50'
H. 17:30

POWER GAG
H. 18:30

TOTAL BODY 50'
H. 19:30

PREPUGILISTICA
H. 20:30

MARTEDI'

METABOLIC TRAINING 45'
H. 7:00

PREPUGILISTICA
H. 17:30

ZUMBA FITNESS
H. 18:30

STRONG NATION 50'
H. 19:30

METABOLIC TRAINING 50'
H. 20:30

MERCOLEDI'

POWER GAG
H. 9:00

METABOLIC TRAINING
H. 10:15

TOTAL BODY FUNZIONALE
H. 13:30

POWER GAG
H. 17:30

PUMP 50'
H. 18:30

TOTAL BODY
H. 19:30

PREPUGILISTICA
H. 20:30

GIOVEDI'

METABOLIC TRAINING 45'
H. 7:00

PREPUGILISTICA
H. 17:30

ZUMBA FITNESS
H. 18:30

STRONG NATION
H. 19:30

METABOLIC TRAINING
H. 20:30

VENERDI'

BRUCIA GRASSI
H. 9:00

TOTAL BODY
H. 10:15

TOTAL BODY FUNZIONALE
H. 13:30

METABOLIC TRAINING 50'
H. 17:30

TOTAL BODY 50'
H. 18:30

TOTAL BODY 50'
H. 19:30

PREPUGILISTICA
H. 20:30

CORSI REBALANCE

LUNEDI'

POSTURALE
H. 9:10

PILATES BARRE
H. 11:10

POSTURALE
H. 13:45

POSTURALE
H. 17:00

PILATES BARRE
H. 18:00

PILATES
H. 20:00

MARTEDI'

YOGA FLOW
H. 7:00

PILATES
H. 10:30

VINYASA YOGA
H. 18:30

PILATES
H. 19:30

POWER YOGA
H. 20:40

MERCOLEDI'

POSTURALE
H. 9:10

HATHA YOGA
H. 11:10

POSTURALE
13:45

POSTURALE
H. 17:00

PILATES BARRE
H. 18:00

PILATES
H. 20:00

GIOVEDI'

YOGA FLOW
H. 7:00

PILATES
H. 10:30

VINYASA YOGA
H. 18:30

PILATES BARRE
H. 19:30

POWER YOGA
H. 20:40

VENERDI'

POSTURALE
H. 9:10

PILATES BARRE
H. 11:10

POSTURALE
13:45

PILATES
H. 18:00

PILATES
H. 18:00

PILATES
H. 20:00

SE CI DOVESSERO ESSERE O PRENOTATI ENTRO LE 22:00 DEL GIORNO ANTECEDENTE LA LEZIONE QUESTA NON SI SVOLGERA'

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.

CORSI DI GRUPPO

Discipline riferite al codice
CONI B1002 - Attività finalizzate alla salute ed al fitness
ORARIO DELLA PALESTRA: Lun_Ven 5.00_22.30 / Sab-Dom 08.30_19.00

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 una rotazione 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 arl
Via Flavio Stilicone, 238
00175 ROMA

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

[STUDIO REFORM]

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
SMALL CLASS H 10:20	SMALL CLASS H. 8:00	SMALL CLASS H 10:20	SMALL CLASS H. 8:00	SMALL CLASS H 10:20	SMALL CLASS H. 10:40
	SMALL CLASS H. 9:20		SMALL CLASS H. 9:20		SMALL CLASS H. 12:20
SMALL CLASS H. 16:00	SMALL CLASS H. 13:40	SMALL CLASS H. 16:00	SMALL CLASS H. 13:40	SMALL CLASS H. 16:00	
SMALL CLASS H. 18:00		SMALL CLASS H. 18:00		SMALL CLASS H. 18:00	
SMALL CLASS H. 18:40	SMALL CLASS H.18:40	SMALL CLASS H. 18:40	SMALL CLASS H.18:40	SMALL CLASS H. 18:40	
SMALL CLASS H. 19:20	SMALL CLASS H. 19:20	SMALL CLASS H. 19:20	SMALL CLASS H. 19:20	SMALL CLASS H. 19:20	
SMALL CLASS H. 20:00	SMALL CLASS H. 20:00	SMALL CLASS H. 20:00	SMALL CLASS H. 20:00	SMALL CLASS H. 20:00	



LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
CROSSFIT H. 7:00		CROSSFIT H. 7:00		CROSSFIT H. 7:00	CROSSFIT BEGGINERS H. 10:15
CROSSFIT H. 9:30	CROSSFIT H. 9:30		CROSSFIT H. 9:30	CROSSFIT H. 12:30	CROSSFIT TEAM WOD H. 11:15
CROSSFIT H. 13:30	CROSSFIT H. 13:30	CROSSFIT H. 13:30	CROSSFIT H. 13:30	CROSSFIT H. 13:30	
CROSSFIT H. 17:30	CROSSFIT H. 17:30	CROSSFIT H. 17:30	CROSSFIT H. 17:30	CROSSFIT H. 17:30	
CROSSFIT H. 18:30	CROSSFIT H. 18:30	CROSSFIT H. 18:30	CROSSFIT H. 18:30	CROSSFIT H. 18:30	
CROSSFIT H. 19:30	CROSSFIT H. 19:30	CROSSFIT H. 19:30	CROSSFIT H. 19:30	CROSSFIT H. 19:30	
CROSSFIT H. 20:30	CROSSFIT H. 20:30	CROSSFIT H. 20:30	CROSSFIT H. 20:30	CROSSFIT H. 20:30	

SE CI DOVESSERO ESSERE O PRENOTATI ENTRO LE 22:00 DEL GIORNO ANTECEDENTE LA LEZIONE QUESTA NON SI SVOLGERA'

Si ricorda che la sala pesi-cardiofitness chiude sempre 20 minuti prima della chiusura della palestra.
Nel mese 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.