

La direzione del Nuovo Tuscolo Sporting Club si riserva il diritto di variare l'orario in qualsiasi momento (rev. luglio 2019)



## ISOTONICA E CARDIOFITNESS



Discipline CONI n° 216 (sport Pesistica) e n° 110 (sport Ginnastica n° 35)

Orari del Circolo • LUN/VEN: 6:30 - 22:00 • SAB/DOM 6:30 - 20:00



## CORSI FITNESS



Discipline CONI n° 110 - 112 - 114 (sport Ginnastica n° 35)

Giorno Ora	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
07:30							
09:30	POSTURALE Matteo - Sala 1		POSTURALE Matteo - Sala 1				
10:00		TOTAL BODY Eleonora - Sala 1		TOTAL BODY Eleonora - Sala 1	TOTAL BODY Antonio - Sala 1		
10:30	TOTAL BODY Antonio - Sala 1		TOTAL BODY Antonio - Sala 1				
11:00						ACQUA GYM Morena - Piscina	ACQUA GYM Morena - Piscina
12:00							
13:30	CIRCUIT TRAINING Eleonora - Sala 1	PREPUGILISTICA Francesco - Sala 1	CIRCUIT TRAINING Eleonora - Sala 1	PREPUGILISTICA Francesco - Sala 1			
17:00	POSTURALE Matteo - Sala 1	TOTAL BODY Morena - Sala 1	PILATES Matteo - Sala 1	TOTAL BODY Morena - Sala 1	PILATES Matteo - Sala 1		
18:00	ACQUA GYM Morena - Piscina		ACQUA GYM Morena - Piscina				
	YOGA Fulvio - Sala 3			YOGA Fulvio - Sala 3			
18:30		PUMP UP Antonio - Sala 1		BODY PUMP Antonio - Sala 1			
19:00	HIIT Antonio - Sala 1	WALKING Rebecca - Sala 2	GYM TONE Matteo - Sala 1	WALKING Rebecca - Sala 2	HIIT Antonio - Sala 1		
19:30		TOTAL BODY Morena - Sala 1		TOTAL BODY Morena - Sala 1			
20:00	FUNZIONALE Antonio - Sala 1		FUNZIONALE Antonio - Sala 1				



Fit. Tonificazione



Fit. Benessere



Fit. Cardio



Fit. Funzionale



NUOVO TUSCOLO CHAT - TIENITI SEMPRE AGGIORNATO SU LEZIONI ED EVENTI  
REGISTRA IL NUMERO: 347.3488956 E REGISTRATI NELLA NOSTRA CHAT IN SEGRETERIA