

• CORSI FITNESS •

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ		
07:15	TOTAL TRAINING Andrea		TOTAL TRAINING Andrea		TOTAL TRAINING Andrea		
09:30	WAKE UP Rossella		WAKE UP Rossella		WAKE UP Rossella		
10:00		TOTAL BODY Margarita		TOTAL BODY Margarita			
11:00	CARDIO TONE Szilvia	BALLI DI GRUPPO Aurora	CARDIO TONE Szilvia	BALLI LATINI Margarita	CARDIO TONE Szilvia		
13:30	TOTAL BODY Raimundo	METCON Francesco	TABATA Szilvia	ADVANCE INTERVAL TRAINING Francesco	TOTAL BODY Raimundo		
17:00		ZUMBA Szilvia		ZUMBA Szilvia			
18:00	PREPUGILISTICA Alex Lener	TOTAL BODY WORKOUT Tony Ruocco	PREPUGILISTICA Alex Lener	STEP Piero Barbato	TOTAL BODY Dario		
18:00	AERODANCE Dario						
18:30		ACQUAGYM Flavia		ACQUAGYM Flavia			
19:00	METCON Francesco	PUMP Tony Ruocco	LEGS & BOOTY Francesco	TOTAL BODY WORKOUT Piero Barbato	CARDIO FIT TRAINING Francesco		
19:00	INDOOR CYCLING Laura		INDOOR CYCLING (BRUCIA GRASSI) Laura		INDOOR CYCLING Laura		
19:00			CARDIO TONE Dario				
20:00	INTERVAL TRAINING Francesco		SUSPENSION TRAINING Francesco		ADVANCE INTERVAL TRAINING Francesco		
20:30		PREPUGILISTICA Alex Lener		PREPUGILISTICA Alex Lener			
	SABATO				DOMENICA		
10:00	FIT & DANCE a rotazione	11:00	BODY SHAPE Francesco	11:00	PREPUGILISTICA Alex Lener	11:00	TOTAL BODY a rotazione
11:30	ACQUAGYM Claudia	12:00	INTERVAL TRAINING Francesco			11:00	ACQUAGYM Flavia

• RACK ESTERNA •

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
18:30	CALISTHENICS Davide	CROSS TRAINING GYMNASTIC Andrea	CALISTHENICS Davide	CROSS TRAINING GYMNASTIC Andrea	CALISTHENICS Davide
19:30	CROSS TRAINING STRONG Andrea		CROSS TRAINING CARDIO Andrea		CROSS TRAINING GYMNASTIC Andrea
20:30	CALISTHENICS Davide		CALISTHENICS Davide		CALISTHENICS Davide
	SABATO				
11:30	CROSS TRAINING TEAMWORK Andrea				

Le lezioni di **SUSPENSION TRAINING** e **INDOOR CICLYNG** sono su prenotazione

La Direzione del Nuovo Tuscolo S.C. si riserva il diritto di variare l'orario in qualsiasi momento

• CORSI FITNESS •

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
09:00		POSTURALE Mariella		POSTURALE Mariella	
10:00		PILATES Mariella		PILATES Mariella	
11:00	POSTURALE Margarita		POSTURALE Paolo		POSTURALE Margarita
12:00	PILATES Ennia				
17:00	PILATES Dario				PILATES Dario
18:00		POSTURALE Paolo	FLEXIBILITY Dario	POSTURALE Paolo	
19:00	PILATES Dario	TRUE POWER YOGA Rossella		TRUE POWER YOGA Rossella	PILATES Dario
	SABATO			DOMENICA	
10:00	PILATES Francesca	11:00	POSTURALE Francesca	11:00	WELLNESS a rotazione

CHAT DEL PADEL

INQUADRA IL QR CODE



PER INFO E PRENOTAZIONI
DEI CAMPI DA PADEL, E TENERTI
AGGIORNATO SU TUTTI I TORNEI

CHAT DEL TENNIS

INQUADRA IL QR CODE



PER ISCRIVERTI ALLA CHAT E
ORGANIZZA LE PARTITE DI TENNIS,
E TROVA NUOVI SOCI PER GIOCARE!

LISTA BROADCAST

INQUADRA IL QR CODE



ED INVIA UN MESSAGGIO CON
SCRITTO **ISCRIVIMI** PER TENERTI
AGGIORNATO SULLE ATTIVITA'

GLI SPONSOR DEL NUOVO TUSCOLO SPONTING CLUB



BMW Roma

MINI ROMA PARTNER MINI



BMW MOTORRAD



Banca del Fucino
1923 | 2023



Maggiore.



EMENBEAUTYLAB