

• *CORSI FITNESS* •

|       | LUNEDÌ                         | MARTEDÌ                       | MERCOLEDÌ                        | GIOVEDÌ                                | VENERDÌ                                |
|-------|--------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|
| 10:00 | TOTAL BODY<br>Margarita        | TOTAL BODY<br>Elisa           |                                  | TOTAL BODY<br>Elisa                    | TOTAL BODY<br>Elisa                    |
| 11:00 | CARDIO TONE<br>Szilvia         | BALLI DI GRUPPO<br>Aurora     | CARDIO TONE<br>Szilvia           |                                        | CARDIO TONE<br>Szilvia                 |
| 12:00 | BALLI LATINI<br>Margarita      |                               |                                  |                                        |                                        |
| 13:30 | CARDIO TONE<br>Alex            | METCON<br>Francesco           | CIRCUIT TRAINING<br>Szilvia      | ADVANCE INTERVAL TRAINING<br>Francesco | PREPUGILISTICA<br>Alex                 |
| 17:00 |                                | ZUMBA<br>Szilvia              |                                  | ZUMBA<br>Szilvia                       |                                        |
| 17:30 |                                | CORE FIT<br>Piero             |                                  | CORE FIT<br>Piero                      |                                        |
| 18:00 | PREPUGILISTICA<br>Alex         |                               | PREPUGILISTICA<br>Alex           |                                        |                                        |
| 18:30 |                                | TOTAL BODY WORKOUT<br>Piero   |                                  | STEP<br>Piero                          |                                        |
| 19:00 | METCON<br>Francesco            |                               | LEGS & BOOTY<br>Francesco        |                                        | CARDIO FIT TRAINING<br>Francesco       |
| 19:00 | INDOOR CYCLING<br>Laura        |                               | INDOOR CYCLING<br>Laura          |                                        | INDOOR CYCLING<br>Laura                |
| 19:30 |                                | CARDIO TONE<br>Piero          |                                  | CARDIO TONE<br>Piero                   |                                        |
| 20:00 | INTERVAL TRAINING<br>Francesco |                               | SUSPENSION TRAINING<br>Francesco |                                        | ADVANCE INTERVAL TRAINING<br>Francesco |
| 20:30 |                                | PREPUGILISTICA<br>Alex        |                                  | PREPUGILISTICA<br>Alex                 |                                        |
|       | SABATO                         |                               |                                  |                                        | DOMENICA                               |
| 10:00 | FIT & DANCE<br>a rotazione     | 11:00 BODY SHAPE<br>Francesco | 11:00 PREPUGILISTICA<br>Alex     |                                        | 11:00 TOTAL BODY<br>a rotazione        |
| 12:00 | INTERVAL TRAINING<br>Francesco |                               |                                  |                                        |                                        |

• *RACK ESTERNA* •

|       | LUNEDÌ                             | MARTEDÌ                            | MERCOLEDÌ                       | GIOVEDÌ                            | VENERDÌ                            |
|-------|------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| 07:15 | TOTAL TRAINING<br>Andrea           |                                    | TOTAL TRAINING<br>Andrea        |                                    | TOTAL TRAINING<br>Andrea           |
| 18:30 | CALISTHENICS<br>Davide             |                                    | CALISTHENICS<br>Davide          |                                    | CALISTHENICS<br>Davide             |
| 19:00 |                                    | CROSS TRAINING GYMNASTIC<br>Andrea |                                 | CROSS TRAINING GYMNASTIC<br>Andrea |                                    |
| 19:30 | CROSS TRAINING STRONG<br>Andrea    |                                    | CROSS TRAINING CARDIO<br>Andrea |                                    | CROSS TRAINING GYMNASTIC<br>Andrea |
| 20:30 | CALISTHENICS<br>Davide             |                                    | CALISTHENICS<br>Davide          |                                    | CALISTHENICS<br>Davide             |
|       | SABATO                             |                                    |                                 |                                    |                                    |
| 10:30 | CROSS TRAINING GYMNASTIC<br>Andrea |                                    |                                 |                                    |                                    |

### • CORSI FITNESS & WELLNESS •

|       | LUNEDÌ                | MARTEDÌ                      | MERCOLEDÌ             | GIOVEDÌ                      | VENERDÌ               |
|-------|-----------------------|------------------------------|-----------------------|------------------------------|-----------------------|
| 09:00 | WAKEUP<br>Rossella    | POSTURALE<br>Mariella        | WAKEUP<br>Rossella    | POSTURALE<br>Mariella        | WAKEUP<br>Rossella    |
| 10:00 | POSTURALE<br>Rossella | PILATES<br>Mariella          | POSTURALE<br>Rossella | PILATES<br>Mariella          | POSTURALE<br>Rossella |
| 11:00 | PILATES<br>Margarita  |                              |                       |                              | PILATES<br>Margarita  |
| 17:00 | PILATES<br>Dario      |                              |                       |                              | PILATES<br>Dario      |
| 18:00 | AERODANCE<br>Dario    |                              |                       |                              | TOTAL BODY<br>Dario   |
| 18:00 |                       | POSTURALE<br>Peres           | FLEXIBILITY<br>Dario  | POSTURALE<br>Peres           |                       |
| 19:00 | PILATES<br>Mariella   |                              | TOTAL BODY<br>Dario   |                              | PILATES<br>Margherita |
| 19:00 |                       | TRUE POWER YOGA<br>Rossella  |                       | TRUE POWER YOGA<br>Rossella  |                       |
|       | SABATO                |                              |                       | DOMENICA                     |                       |
| 10:00 | PILATES<br>Francesca  | 11:00 POSTURALE<br>Francesca |                       | 10:00 PILATES<br>a rotazione |                       |

#### CHAT DEL PADEL

INQUADRA IL QR CODE



PER INFO E PRENOTAZIONI  
DEI CAMPI DA PADEL, E TENERVI  
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 TENERVI  
AGGIORNATO SULLE ATTIVITÀ

#### GLI SPONSOR DEL NUOVO TUSCOLO SPONTING CLUB



BMW Roma

MINI ROMA  
PARTNER MINI



BMW  
MOTORRAD



Banca del Fucino  
1923 | 2023



Maggiore



EMEN BEAUTY LAB