

•CORSI FITNESS•

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

•RACK ESTERNA•

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
07:15	TOTAL TRAINING Andrea		TOTAL TRAINING Andrea		TOTAL TRAINING Andrea
13:30	CALISTHENICS Davide		CALISTHENICS Davide		CALISTHENICS Davide
17:30	CALISTHENICS Davide		CALISTHENICS Davide		CALISTHENICS Davide
18:30	CALISTHENICS Davide		CALISTHENICS Davide		CALISTHENICS Davide
19:00		CROSS TRAINING GYMNASTIC Andrea		CROSS TRAINING GYMNASTIC Andrea	
19:30	CROSS TRAINING STRONG Andrea		CROSS TRAINING CARDIO Andrea		CROSS TRAINING GYMNASTIC Andrea
20:30	CALISTHENICS Davide		CALISTHENICS Davide		CALISTHENICS Davide
	SABATO				
10:30	CROSS TRAINING GYMNASTIC Andrea				

• CORSI FITNESS & WELLNESS •

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
09:00	WAKEUP Rossella	POSTURALE Mariella	WAKEUP Rossella	POSTURALE Mariella	WAKEUP Rossella
10:00	POSTURALE Rossella	PILATES Mariella	POSTURALE Rossella	PILATES Mariella	POSTURALE Rossella
11:00	PILATES Margarita				PILATES Margarita
17:00	PILATES Dario				PILATES Dario
18:00	AERODANCE Dario				TOTAL BODY Dario
18:00		POSTURALE Peres	FLEXIBILITY Dario	POSTURALE Peres	
19:00	PILATES Mariella		TOTAL BODY Dario		PILATES Margarita
19:00		TRUE POWER YOGA Rossella		TRUE POWER YOGA Rossella	
	SABATO			DOMENICA	
10:00	PILATES Francesca	11:00	POSTURALE Francesca	11:00	PILATES 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 ATTIVITA'

GLI SPONSOR DEL NUOVO TUSCOLO SPONTING CLUB



BMW Roma

MINI ROMA 
PARTNER MINI



BMW
MOTORRAD



Banca del Fucino
1923 | 2023



Maggiore



EMEN  BEAUTYLAB