

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
10:00	<b>TOTAL BODY</b> Margarita	<b>TOTAL BODY</b> Elisa		<b>TOTAL BODY</b> Elisa	<b>TOTAL BODY</b> Alex
11:00	<b>CARDIO TONE</b> Szilvia	<b>INTERVAL FIT</b> Elisa	<b>CARDIO TONE</b> Szilvia	<b>BALLI DI GRUPPO</b> Aurora	<b>CARDIO TONE</b> Szilvia
13:30	<b>CARDIO TONE</b> Alex	<b>METCON</b> Francesco	<b>TOTAL BODY</b> Daniele	<b>ADVANCE INTERVAL TRAINING</b> Francesco	<b>PREPUGILISTICA</b> Alex
17:00		<b>ZUMBA</b> Szilvia		<b>ZUMBA</b> Szilvia	
17:30		<b>TOTAL BODY</b> Piero		<b>BODY PUMP</b> Piero	
18:00	<b>PREPUGILISTICA</b> Alex		<b>PREPUGILISTICA</b> Alex		
18:30		<b>POWER PUMP</b> Piero		<b>STEP COREO Liv.2/3</b> Piero	
19:00	<b>METCON</b> Francesco		<b>LEGS &amp; BOOTY</b> Francesco		<b>CARDIO FIT TRAINING</b> Francesco
19:00	<b>INDOOR CYCLING</b> Laura		<b>INDOOR CYCLING</b> Laura		
19:00	<b>FUNZIONALE</b> Simone		<b>UPPER BODY + ABS</b> Simone	<b>FUNZIONALE</b> Simone	
19:30				<b>INDOOR CYCLING</b> Laura	
19:30		<b>STEP COREO Liv.1</b> Piero		<b>TOTAL BODY WORKOUT</b> Piero	
20:00	<b>INTERVAL TRAINING</b> Francesco		<b>SUSPENSION TRAINING</b> Francesco		<b>ADVANCE INTERVAL TRAINING</b> Francesco
20:30		<b>PREPUGILISTICA</b> Alex		<b>PREPUGILISTICA</b> Alex	

SABATO			DOMENICA		
10:00	<b>FIT &amp; DANCE</b> a rotazione	11:00	<b>BODY SHAPE</b> Francesco	11:00	<b>PREPUGILISTICA</b> Alex
				12:00	<b>INTERVAL TRAINING</b> Francesco
				11:00	<b>TOTAL BODY</b> a rotazione

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

SABATO	
10:30	<b>CROSS TRAINING GYMNASTIC</b> Andrea

● **CORSI FITNESS** ● **RACK ESTERNA** ● **CORSI FITNESS & WELLNESS**

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

WWW.NUOVOTUSCOLO.IT • Via della Batteria di Porta Furba, 29 - 00181 (RM) • Tel.: 06 241 6904

	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
13:30		PILATES Simona		PILATES Simona	
17:00	PILATES Dario				PILATES Dario
18:00	AERODANCE Dario	POSTURALE Peres	FLEXIBILITY Dario	POSTURALE Peres	TOTAL BODY Dario
19:00	PILATES Mariella		TOTAL BODY Dario		PILATES Margherita
19:00		TRUE POWER YOGA Rossella		TRUE POWER YOGA Rossella	
SABATO			DOMENICA		
10:00	PILATES Francesca	11:00	POSTURALE Francesca	11:00	WELLNESS a rotazione

● CORSI FITNESS ● RACK ESTERNA ● CORSI FITNESS & WELLNESS

### LISTA PILATES REFORMER

INQUADRA IL QR CODE



ED INVIA UN MESSAGGIO CON SCRITTO **ISCRIVIMI PILATES** PER RIMANERE SEMPRE AGGIORNATO

### 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



italianbroker società a responsabilità limitata



Maggiore

