

• 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		CARDIO TONE Szilvia		
13:30	CARDIO TONE Alex	METCON Francesco	TOTAL BODY Daniele	METCON Francesco	PREPUGILISTICA Alex
18:00	PREPUGILISTICA Alex	POWER PUMP Piero	PREPUGILISTICA Alex	TOTAL BODY WORKOUT Piero	TOTAL BODY Dario
18:00	AERODANCE Dario		ACQUAGYM Flavia		ACQUAGYM Flavia
19:00	METCON Francesco	STEP COREO Piero	LEGS & BOOTY Francesco	STEP COREO Piero	CARDIO FIT TRAINING Francesco
19:00		INDOOR CYCLING Alessio	CARDIO TONE Dario	INDOOR CYCLING Alessio	
19:00	FUNZIONALE Simone		UPPER BODY + ABS Simone	FUNZIONALE Simone	
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	10:00 INDOOR CYCLING Alessio	11:00 BODY SHAPE Francesco	10:00 TOTAL BODY a rotazione	
11:00	PREPUGILISTICA Alex	11:00 ACQUAGYM Elisa	12:00 INTERVAL TRAINING Francesco	11:00 ACQUAGYM a rotazione	

• RACK ESTERNA •

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
07:00	TOTAL TRAINING Andrea	TOTAL TRAINING Andrea	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 ● 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

• CORSI 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		ZUMBA Szilvia		ZUMBA Szilvia	
17:00	PILATES Dario				PILATES Dario
18:00		POSTURALE Peres	FLEXIBILITY Dario	POSTURALE Peres	
19:00	PILATES Mariella				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

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

