NUOVO TUSCOLO SPORTING CLUB

Orari del Circolo Sportivo · lun/ven 06:30 - 22:30 | sab e dom 06:30 - 20:00

FITNESS E WELLNESS

PLANNING CORSI **NOVEMBRE 2026**

• CORSI FITNESS •

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
10:00	HIIT Margarita · Sala 4	TOTAL BODY Elisa · Sala 4	CARDIO TONE Giulio · Sala 4	TOTAL BODY Elisa · Sala 4	HIIT Margarita · Sala 4
11:00	GAG Giorgia · Sala 4	INTERVAL TRAINING Elisa · Sala 4		GAG Simone · Sala 4	TOTAL BODY Giorgia · Sala 4
13:30	AKI PUMP Giorgia · Sala 4	METCON Francesco · Sala 4	AKI PUMP Giulio · Sala 4	ADVANCE INT. TRAINING Francesco · Sala 4	AKI PUMP Giorgia · Sala 4
17:00		AEROBICA Piero · Sala 4	PUMP Alex Viligiardi · Sala 4	AERODANCE Piero · Sala 4	
18:00	AERODANCE Dario · Sala 4	POWER PUMP Piero · Sala 4	TOTAL BODY Alex Viligiardi · Sala 1	TOTAL BODY WORKOUT Piero · Sala 4	TOTAL BODY Alex · Sala 4
18:00	PREPUGILISTICA Alex · Sala 5	UPPER BODY + ABS Simone · Sala 5	PREPUGILISTICA Alex · Sala 5		
19:00	TOTAL BODY Alex Viligiardi · Sala 5	FUNZIONALE Simone · Sala 5	TOTAL BODY Dario · Sala 5		
19:00	METCON Francesco · Sala 4	STEP COREO liv.1 Piero · Sala 4	LEGS & BOOTY Francesco · Sala 4	STEP COREO liv.2/3 Piero · Sala 4	CARDIO FIT TRAINING Francesco · Sala 4
19:00	INDOOR CYCLING Alessio · Sala 3		INDOOR CYCLING Alessio · Sala 3		INDOOR CYCLING Alessio · Sala 3
20:00	INTERVAL TRAINING Francesco · Sala 4	PREPUGILISTICA Alex · Sala 4	SUSPENSION TRAINING Francesco · Sala 4	PREPUGILISTICA Alex · Sala 4	ADVANCE INT. TRAINING Francesco · Sala 4

SABATO				DOMENICA	
10:00	FIT & DANCE a rotazione · Sala 4	10:00	INDOOR CYCLING a rotazione · Sala 3	10:30	BODY PUMP Alex · Sala 5	10:00	TOTAL BODY a rotazione · Sala 4
11:00	BODY SHAPE Francesco · Sala 4	11:30	PREPUGILISTICA Alex · Sala 5	12:00	INTERVAL TRAINING Francesco · Sala 4		

• RACK ESTERNA •

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
07:00	TOTAL TRAINING Andrea · Rack Esterna	TOTAL TRAINING Andrea · Rack Esterna	TOTAL TRAINING Andrea · Rack Esterna	TOTAL TRAINING Andrea · Rack Esterna	TOTAL TRAINING Andrea · Rack Esterna
13:30	CALISTHENICS Davide · Rack Esterna		CALISTHENICS Davide · Rack Esterna		CALISTHENICS Davide · Rack Esterna
17:30	CALISTHENICS Davide · Rack Esterna		CALISTHENICS Davide · Rack Esterna		CALISTHENICS Davide · Rack Esterna
18:30	CALISTHENICS Davide · Rack Esterna		CALISTHENICS Davide · Rack Esterna		CALISTHENICS Davide · Rack Esterna
19:00		CROSS TRAINING GYMNASTIC Andrea · Rack Esterna		CROSS TRAINING GYMNASTIC Andrea · Rack Esterna	
19:30	CROSS TRAINING STRONG Andrea · Rack Esterna		CROSS TRAINING CARDIO Andrea · Rack Esterna		CROSS TRAINING GYMNASTIC Andrea · Rack Esterna
20:30	CALISTHENICS Davide · Rack Esterna		CALISTHENICS Davide · Rack Esterna		CALISTHENICS Davide · Rack Esterna

SABATO	
10:30	TOTAL TRAINING Andrea · Rack Esterna

● CORSI FITNESS ● RACK ESTERNA ● CORSI WELLNESS ● CORSI SPORTIVI

LA DIREZIONE 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	WAKE UP Rossella · Sala 4	POSTURALE Mariella · Sala 1	WAKE UP Rossella · Sala 4	POSTURALE Mariella · Sala 1	WAKE UP Rossella · Sala 4
10:00	POSTURALE Rossella · Sala 1	PILATES Mariella · Sala 1	POSTURALE Rossella · Sala 1	PILATES Mariella · Sala 1	POSTURALE Rossella · Sala 1
11:00	PILATES Margarita · Sala 1	BALLI DI GRUPPO Aurora · Sala 1			PILATES Margarita · Sala 1
13:30	PILATES Daniele · Sala 1	YOGA Marianna · Sala 1	PILATES Daniele · Sala 1	YOGA Marianna · Sala 1	PILATES Daniele · Sala 1
17:00	PILATES Dario · Sala 4				
18:00	POSTURALE Alex Viligiardi · Sala 1	POSTURALE Peres · Sala 1	FLEXIBILITY Dario · Sala 4	POSTURALE Peres · Sala 1	
19:00	PILATES Mariella · Sala 1	YOGA POWER Rossella · Sala 1		YOGA POWER Rossella · Sala 1	PILATES Margherita · Sala 1

SABATO		DOMENICA	
10:00	PILATES Francesca · Sala 1	11:00	WELLNESS a rotazione · Sala 1
11:00	POSTURALE Francesca · Sala 1		

• CORSI SPORTIVI •

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
15:15	SYNCHRO LATIN AVANZATO · Sala 1			SYNCHRO LATIN AVANZATO · Sala 1	
15:30	LIGHT BOXE UNDER 17 · Sala 5		LIGHT BOXE UNDER 17 · Sala 5		LIGHT BOXE UNDER 17 · Sala 5
16:45	SYNCHRO LATIN BAMBINI · Sala 1			SYNCHRO LATIN BAMBINI · Sala 4	
17:00	LIGHT BOXE UNDER 14 · Sala 5		LIGHT BOXE UNDER 14 · Sala 5		LIGHT BOXE UNDER 14 · Sala 5
17:30 18:30	KARATE BAMBINI · Sala 2	KUNG FU BAMBINI · Sala 2		KUNG FU BAMBINI · Sala 2	KARATE BAMBINI · Sala 2
20:00		KENDO Sala 1		KENDO Sala 1	
20:00	SALSA E BACHATA Sala 1 e Sala 5	SALSA E BACHATA Sala 5			
20:00	KARATE ADULTI · Sala 2	KUNG FU ADULTI · Sala 2		KUNG FU ADULTI · Sala 2	KARATE ADULTI · Sala 2
21:00	SALSA E BACHATA Sala 4				

SABATO			
12:00	SYNCHRO LATIN 1H 30M · Sala 1	14:30	KUNG FU ADULTI · Sala 2

● CORSI FITNESS ● RACK ESTERNA ● CORSI WELLNESS ● CORSI SPORTIVI

LA DIREZIONE SI RISERVA IL DIRITTO DI VARIARE L'ORARIO IN QUALSIASI MOMENTO

LISTA PILATES REFORMER

INQUADRA IL QRCODE

INVIA UN MESSAGGIO CON SCRITTO ISCRIVIMI PILATES PER RIMANERE SEMPRE AGGIORNATO

CHAT DEL TENNIS

INQUADRA IL QRCODE

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

LISTA BROADCAST

INQUADRA IL QRCODE

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



BMW Roma · MINI ROMA PARTNER MINI · BMW MOTORRAD · Nuii · Banca del Fucino 1923|2023 · italianbroker · vivere&viaggiare Roma Pittaluga · Bluvacanze Roma Fleming · 4esse · studio odontoiatrico marino · Maggiore · ACORI CERAMICHE