



CORSI FITNESS

dal 25 Settembre 2023 al 26 Maggio 2024

| LUN | MAR | MER | GIO | VEN | SAB |
|-----------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|
| PILATES 09:30-10:20 | TOTAL BODY 10:00 11:00 | PILATES 09:30-10:20 | TOTAL BODY 10:00 11:00 | PILATES 09:30-10:20 | |
| PILATES 10:40-11:30 | | PILATES 10:40-11:30 | | PILATES 10:40-11:30 | PILATES 11:30 12:20 |
| EQUILIBRIUM 13:15-14:05 | PILATES 13:30 14:20 | EQUILIBRIUM 13:15-14:05 | PILATES 13:30 14:20 | SPINNING 13:30 14:20 | |
| TOTAL BODY 19:00-20:00 | DYNAMIC PILATES 18:30 19:20 | | TOTAL BODY 19:00-20:00 | DYNAMIC PILATES 18:30 19:20 | |
| SPINNING 19:30-20:20 | PILATES 19:40 20:30 | SPINNING 19:30-20:20 | | SPINNING 19:30-20:20 | |

**PER PRENDERE PARTE ALLE LEZIONI
È OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE**



CIRCOLO SPORTIVO THAON DI REVEL:

Lungotevere G.A. Thaon di Revel 3, 00196 Roma - Tel. 063241710 - Mob. 3922902477 - info@nuotobellearti.it



SALA PESI E CARDIO

dal 25 Settembre 2023 al 26 Maggio 2024

| LUN | MAR | MER | GIO | VEN | SAB | DOM |
|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 06:30 22:00 | 06:30 22:00 | 06:30 22:00 | 06:30 22:00 | 06:30 22:00 | 06:30 20:00 | 08:00 14:00 |

**PER FREQUENTARE LA SALA PESI & CARDIO
E OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE**



CIRCOLO SPORTIVO THAON DI REVEL:

Lungotevere G.A. Thaon di Revel 3, 00196 Roma - Tel. 063241710 - Mob. 3922902477 - info@nuotobellearti.it