



PALESTRE
ITALIANE

TOR VERGATA

CORSI DI GRUPPO

LUNEDÌ

09:30-10:25
STRETCHING

10:30-11:25
POSTURAL

13:30-14:25
FUNCTIONAL

17:00-17:30
ABS

17:35-18:30
TOTAL BODY

18:30-19:30
CYCLING

18:35-19:30
PUMP

19:45-20:40
ZUMBA

MARTEDÌ

9:30-10:25
PILATES

10:30-11:25
TOTAL BODY

13:30-14:30
CIRCUIT
TRAINING

14:00-15:00
CYCLING

17:00-17:30
FUNCTIONAL

17:35-18:30
PILATES

18:35-19:30
CIRCUIT
TRAINING

20:00-20:55
FIT BOXE

MERCOLEDÌ

10:30-11:25
YOGA

11:30-12:30
POSTURAL

13:30-14:25
FUNCTIONAL

17:30-18:25
TOTAL BODY

18:30-19:25
PUMP

19:00-20:00
CYCLING

19:45-20:40
ZUMBA

GIOVEDÌ

09:30-10:25
STRETCHING

10:30-11:25
PUMP

13:30-14:25
TOTAL BODY
CIRCUIT

14:00-15:00
CYCLING

18:00-18:55
TOTAL BODY

19:00-19:55
FIT BOXE

VENERDÌ

09:30-10:25
STRETCHING

10:30-11:25
YOGA

13:30-14:25
FUNCTIONAL

17:30-18:25
FUNCTIONAL

18:30-19:30
CYCLING

19:00-19:55
ZUMBA

TUTTI I CORSI POTREBBERO SUBIRE VARIAZIONI

L'ACCESSO AI CORSI DI GRUPPO È SU PRENOTAZIONE. È POSSIBILE EFFETTUARE LA PRENOTAZIONE TRAMITE APP O SITO INTERNET.