



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.