



SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA A R.L.

# FORVMSPACE

## SPORT-CENTER

**ORARIO IN VIGORE  
DAL 1 AL 9 SET 2018**

**ORARI:** dal Lunedì al Venerdì 07.00/23.00  
Sabato 08.00/19.00 • Domenica 09.00/14.00

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
08.00	F. CIRCUITO FUNZIONALE Fabrizio <small>30 min</small>	F. POSTURALE Giulia <small>ore 9.15</small>	F. CIRCUITO FUNZIONALE Fabrizio <small>30 min</small>	F. POSTURALE Giulia <small>ore 9.15</small>	F. CIRCUITO FUNZIONALE Fabrizio <small>30 min</small>	
09.30	F. TOTAL BODY Federica		F. TOTAL BODY Federica		F. CIRCUIT TRAINING Federica	F. PILATES Roberta <small>ore 10.00</small>
09.30	F. YOGA VINYASA Alice	F. PILATES Elisabetta <small>ore 11.00</small>	F. YOGA VINYASA Alice	F. PILATES Elisabetta <small>ore 11.00</small>		F. TOTAL TONE Angelo <small>ore 11.00</small>
13.30	F. POWERTONE Reyna		F. POWERTONE Reyna		F. POWERTONE Reyna	
17.00	F. CARDIO TONE Mariese		F. CARDIO TONE Mariese		F. CARDIO TONE Mariese	
18.00	F. POSTURALE Giulia	F. POWER TONE Angelo	F. POSTURALE Giulia	F. POWER TONE Angelo	F. POSTURALE Giulia	
19.00		F. INTENSIVO ADDOME Enza <small>30 min</small>	F. REGGAETON Mariese <small>ore 18.00</small>	F. INTENSIVO ADDOME Enza <small>30 min</small>		
19.00	F. INTERVAL TRAINING Davide <small>45 min</small>	F. YOGA VINYASA Alice <small>ore 19.00</small>	F. CROSS TRAINING Davide <small>45 min</small>			
19.30		F. CALISTENICO Claudio <small>30 min</small>		F. CALISTENICO Claudio <small>30 min</small>		
19.30	F. ADVANCED PILATES Elisabetta	F. PUMP Enza	F. ADVANCED PILATES Elisabetta	F. PUMP Enza		
20.00	F. CARDIOBOXE Fabio R.	F. FUNCTIONAL TRAINING Claudio <small>45 min</small>	F. PRE BOXE Fabio R.	F. FUNCTIONAL TRAINING Claudio <small>45 min</small>	F. CARDIOBOXE Fabio R.	
20.00		F. DINAMIC PILATES Roberta		F. DINAMIC PILATES Roberta		

## INDOOR CYCLING

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
13.30	INDOOR CYCLING Anna		INDOOR CYCLING Anna		INDOOR CYCLING Anna	INDOOR CYCLING Fabio M. <small>ore 11.00</small>
18.30	INDOOR CYCLING Fabio M.	INDOOR CYCLING Silvia <small>ore 19.00</small>	INDOOR CYCLING Fabio M.	INDOOR CYCLING Silvia <small>ore 19.00</small>	INDOOR CYCLING Fabio M.	

Rev. 30 Lug 2018

**DISCIPLINE CONI DI RIFERIMENTO:** Attività sportive di Fitness (F = Fitness) - sport Ginnastica n° 35 - Discipline CONI n° 110 - 112 -114 • Sport Pesistica n° 63 - Discipline CONI n° 216 • Sport Ciclismo n° 24 - Disciplina CONI n° 76 • Sport Pugilato n° 65 - Disciplina CONI n° 223 • Sport Taekwondo n° 89 - Disciplina CONI n° 320 • Sport Danza Sportiva n° 29 - Disciplina CONI n° 91 - 95 - 97. Propaganda Attività Fisica Didattica Sportiva Dilettantistica. La Direzione si riserva il diritto di variare l'orario in qualsiasi momento.