

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
08.00	F. CIRCUITO SALA PESI Domenico 30 min	F. CIRCUITO SALA PESI Giordano 30 min	F. CIRCUITO SALA PESI Domenico 30 min	F. CIRCUITO SALA PESI Giordano 30 min	F. CIRCUITO SALA PESI Domenico 30 min	
09.00		F. POSTURALE Giulia	F. YOGA Federica	F. POSTURALE Giulia	F. YOGA Federica	
9.40	F. INTERVAL TRAINING Sara		F. INTERVAL TRAINING Sara		F. INTERVAL TRAINING Sara	
10.00		F. TOTAL BODY Paolo		F. TOTAL BODY Paolo		F. POSTURALE Giulia
10.40	F. GINNASTICA DOLCE Domenico		F. GINNASTICA DOLCE Domenico		F. GINNASTICA DOLCE Domenico	
11.00		F. PILATES Elisabetta		F. PILATES Elisabetta		F. TOTAL BODY Patricia
13.30	F. INTERVAL TRAINING Sara	F. TOTAL BODY Patricia	F. INTERVAL TRAINING Sara	F. TOTAL BODY Patricia	F. INTERVAL TRAINING Sara	
14.00	F. CIRCUITO ADDOME Domenico 30 min	F. CIRCUITO SALA PESI Giordano 30 min	F. CIRCUITO ADDOME Domenico 30 min	F. CIRCUITO SALA PESI Giordano 30 min	F. CIRCUITO GAG Domenico 30 min	
17.00	F. CIRCUITO Gianluca A. <sup>ore 17.30</sup> 45 min		F. CIRCUITO Gianluca A. <sup>ore 17.30</sup> 45 min			
18.00		F. BODY SCULPT Marco		F. BODY SCULPT Marco	F. TOTAL BODY Gianluca A.	
18.00	F. POSTURALE Giulia		F. POSTURALE Giulia		F. POSTURALE Giulia	
18.15	F. TOTAL BODY Gianluca A. 45 min		F. TOTAL BODY Gianluca A. 45 min			
19.00	F. CROSS TRAINING Emanuele	F. TOTAL BODY Paolo	F. CROSS TRAINING Emanuele	F. TOTAL BODY Paolo	F. CROSS TRAINING Emanuele	
19.00	F. PILATES Elisabetta	F. YOGA Federica	F. PILATES Elisabetta	F. YOGA Federica	F. PILATES Elisabetta	
19.00	F. COREO Mariele	F. LES MILLS BODY PUMP Marco	F. COREO Mariele	F. LES MILLS BODY PUMP Marco		
20.00	F. PREBOXE Gianluca V.	F. FUNCTIONAL TRAINING Claudio	F. PREBOXE Gianluca V.	F. FUNCTIONAL TRAINING Claudio	F. PREBOXE Gianluca V.	

**Il weekend  
di VILLA AURELIA**

**DOMENICA**

F. TOTAL BODY <sup>ore 11.00</sup>

F. SPECIAL SUNDAY CLASS\* <sup>ore 12.00</sup>

\*La Special Sunday è una lezione a rotazione che varia secondo l'istruttore.

## SALA GIALLA \*Lezioni da 50 minuti

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
18.00	INDOOR CYCLING* Stefania		INDOOR CYCLING* Stefania		INDOOR CYCLING* Fabio <small>ore 10.30</small>
18.30	INDOOR CYCLING* Stefania		INDOOR CYCLING* Fabio		INDOOR CYCLING* Fabio

## CORSI EXTRA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
11.00					TESSUTI AEREI Tecnica <small>90 min</small>
17.00	DANZA MODERNA 6/7 anni			DANZA MODERNA 6/7 anni	
18.00	DANZA MODERNA 8/10 anni			DANZA MODERNA 8/10 anni	
19.00	DANZA MODERNA Adulti			DANZA MODERNA Adulti	
20.00	TESSUTI AEREI Intermedio <small>90 min</small>	TESSUTI AEREI Principianti <small>90 min</small>	TESSUTI AEREI Intermedio <small>90 min</small>	TESSUTI AEREI Principianti <small>90 min</small>	TESSUTI AEREI Intermedio <small>90 min</small>
20.30	LADY STYLE Coreografico			SALSA INTERMEDIO 1° Livello <small>ore 20.15</small>	
21.00	BALLY COUNTRY <small>90 min</small>				
21.30	SALSA INTERMEDIO 2° Livello			SALSA PRINCIPIANTI <small>ore 21.15</small>	

## SALA ISOTONICA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	
8.00	DOMENICO Fino alle 14.30	GIORDANO Fino alle 14.30	DOMENICO Fino alle 14.30	GIORDANO Fino alle 14.30	DOMENICO Fino alle 14.30	FABRIZIO dalle 9.00 alle 14.00
17.00	FABRIZIO Fino alle 21.30	SIMONE Fino alle 21.30	FABRIZIO Fino alle 21.30	SIMONE Fino alle 21.30	FABRIZIO Fino alle 21.30	TURNAZIONE dalle 14.00 alle 17.00

**DISCIPLINE CONI DI RIFERIMENTO:** Attività sportive di Fitness - Sport Ginnastica disciplina BI001, BI003, BI004 e BI005 - Sport Atletica Leggera discipline AF001, AF002, AF004, AF006, AF007 e AF008 - Sport Triathlon disciplina DS005 - Sport Body Building disciplina AP001 - Sport Pesistica disciplina CK009 - Sport Danza Sportiva disciplina BC002, BC006 e BC011 - Sport Karate disciplina BP001 - Sport Kickboxing disciplina BR001 - Sport Wushu Kung Fu tradizionale disciplina DX001 - Sport Pugilato disciplina CM004 - Sport Ciclismo disciplina AX011 - F. indica lezioni di Fitness.



### ORARI DEL CENTRO:

dal Lunedì al Venerdì 07.00/22.30 • Sabato 08.00/18.00 • Domenica: possibilità di allenarsi presso il Villa Aurelia S.C.  
La Direzione del ForumSpace si riserva il diritto di variare l'orario in qualsiasi momento.

LARGO L. MOSSA, 8 00165 ROMA • TEL. 06 66019141 • INFO@SPACESPORTCENTER.IT • SPACESPORTCENTER.IT