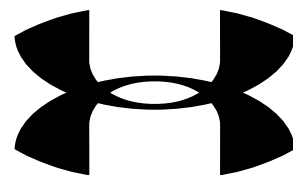




SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA A R.L.

SPACE SPORT CENTER



UNDER ARMOUR

ORARIO VALIDO DAL 18 SET 2023 RICORDATI DI PRENOTARE LA TUA LEZIONE!

| | LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ | SABATO |
|-------|---|--------------------------------|---|--------------------------------|---|-------------------------------------|
| 08.00 | F. CIRCUITO SALAPESI Domenico 30 min | | F. CIRCUITO SALAPESI Domenico 30 min | | F. CIRCUITO SALAPESI Domenico 30 min | |
| 09.00 | F. YOGA Federica | F. POSTURALE Giulia | F. YOGA Federica | F. POSTURALE Giulia | F. YOGA Federica | |
| 09.30 | F. INTERVAL TRAINING Sara | | F. INTERVAL TRAINING Paolo | | F. INTERVAL TRAINING Sara | |
| 10.00 | | F. TOTAL BODY Paolo | | F. TOTAL BODY Paolo | | F. POSTURALE Giulia |
| 10.30 | F. GINNASTICA DOLCE Domenico | | F. GINNASTICA DOLCE Domenico | | F. GINNASTICA DOLCE Domenico | INDOOR CYCLING Fabio ore 10.30 |
| 10.30 | F. CIRCUITO GAG Paolo 30 min | F. PILATES Max ore 11.00 | F. CIRCUITO ADDOME Paolo 30 min | F. PILATES Max ore 11.00 | F. CIRCUITO STRETCHING Paolo 30 min | F. TOTAL BODY Patricia ore 11.00 |
| 13.30 | F. INTERVAL TRAINING Sara | F. TOTAL BODY Patricia | F. INTERVAL TRAINING Patricia | F. TOTAL BODY Patricia | F. INTERVAL TRAINING Sara | |
| 14.00 | F. CIRCUITO SALAPESI Domenico 30 min | | F. CIRCUITO SALAPESI Domenico 30 min | | F. CIRCUITO SALAPESI Domenico 30 min | |
| 18.00 | F. POSTURALE Giulia | F. PILATES Federica | F. POSTURALE Giulia | F. PILATES Federica | F. POSTURALE Giulia | |
| 18.00 | F. TOTAL BODY Aleandro | F. INTERVAL TRAINING Chiara | F. TOTAL BODY Aleandro | F. INTERVAL TRAINING Chiara | | |
| 18.30 | INDOOR CYCLING Stefano | | INDOOR CYCLING Fabio | | INDOOR CYCLING Fabio | |
| 19.00 | F. PILATES Max | F. YOGA Federica | F. PILATES Max | F. YOGA Federica | F. PILATES Flavia | |
| 19.00 | F. CROSS TRAINING Emanuele | F. TOTAL BODY Chiara | F. CROSS TRAINING Emanuele | F. TOTAL BODY Chiara | F. CROSS TRAINING Emanuele | |
| 19.00 | F. ZUMBA Aleandro | INDOOR CYCLING Pina | F. ZUMBA Aleandro | INDOOR CYCLING Pina | | |
| 20.00 | F. PREBOXE Alessandro | F. FUNZIONALE Claudio | F. PREBOXE Alessandro | F. FUNZIONALE Claudio | F. PREBOXE Alessandro | |

**Il weekend
di VILLA AURELIA**

DOMENICA

F. TOTAL BODY ore 11.00

F. SPECIAL SUNDAY CLASS* ore 12.00

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

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

CORSI EXTRA

| | LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ | SABATO |
|-------|---|------------------|--|-------------------|---|--|
| 9.00 | | | | | | KARATE Adulti |
| 11.00 | | | | | | TESSUTI AEREI <small>90 min</small> |
| 17.00 | KARATE Bambini | | KARATE Bambini | KARATE Bambini | KARATE Bambini | |
| 18.00 | | | | | | |
| 19.30 | | TANGO | | | | |
| 20.00 | LADY PROJECT SALSA <small>ore 20.15</small> | KARATE Adulti | KARATE Adulti | KARATE Adulti | SALSA e BACHATA BASE | |
| 20.00 | TESSUTI AEREI <small>90 min</small> | | TESSUTI AEREI <small>90 min</small> | | | |
| 20.30 | | TANGO | | | | |
| 21.00 | BALLY COUNTRY <small>90 min</small> | | | | SALSA e BACHATA INTERMEDIO 2° Livello | |
| 21.30 | SALSA e BACHATA INTERMEDIO 2° Livello | TANGO | | | | |

SALA ISOTONICA

| | LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ | SABATO |
|-------|-----------------------------|---------------------------|-----------------------------|---------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|
| 8.00 | DOMENICO Fino alle 14.30 | EVA Fino alle 14.30 | DOMENICO Fino alle 14.30 | EVA 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 | EVA 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