

Sala FITNESS

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
09.00	G.A.G	G.A.F.	Dynamic Pump	Functional	Fitball	T.B.W.	
10.00	Ginnastica Dolce	Functional	Ginnastica Dolce	Pump	Yogafit	Circuito	09.30 H.I.I.T
11.00	<u>dal 18/09</u> Pump		<u>dal 18/09</u> Functional		<u>dal 18/09</u> Pump		
11.30		<u>dal 18/09</u> Zumba		<u>dal 18/09</u> Zumba			
13.30	Pump	Da Ottobre Body Pump	Circuito	Da Ottobre G.A.G.	Pump	Functional	
14.30	New Cross Gym	G.A.G.	New Cross Gym	Body Pump	New Cross Gym		
15.30	<u>dal 18/09</u> Dynamic Tone		<u>dal 18/09</u> Zumba Tone		<u>dal 18/09</u> Total Tone		
16.30	<u>dal 18/09</u> Zumba	<u>dal 18/09</u> G.A.F.	<u>dal 18/09</u> Zumba	<u>dal 18/09</u> T.B.W.	<u>dal 18/09</u> Zumba	Pump	
17.30	Pump	Total Tone	Circuito	Jump	Pump		
18.30	M.E.I.	Aero G.A.G.	Dynamic Pump	Step Coreog.	Fit ball	18.00	
19.30	Jump	Pump	Dynamic Pump	Total Tone	Jump		
20.30	H.I.I.T.	Prepugilistica	H.I.I.T.	Prepugilistica	H.I.I.T.		

Sala SPINNING

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
08.00	SPIN		SPIN		SPIN		
09.00	SPIN		SPIN		SPIN	SPIN	SPIN
10.00		SPIN		SPIN			
13.30	<u>dal 18/09</u> SPIN	SPIN	<u>dal 18/09</u> SPIN	SPIN	<u>dal 18/09</u> SPIN		
17.00	<u>dal 18/09</u> SPIN		<u>dal 18/09</u> SPIN		<u>dal 18/09</u> SPIN	<u>dal 18/09</u> SPIN	
18.00	SPIN	SPIN	SPIN	SPIN	SPIN	SPIN	
19.00	SPIN	SPIN	SPIN	SPIN			
20.00	<u>dal 18/09</u> SPIN		<u>dal 18/09</u> SPIN				

Sala STRIDING

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
09.00		STRID		STRID		
10.00	STRID		STRID		STRID	STRID
12.30		STRID		STRID		
17.00	STRID	Da Ottobre STRID	STRID	Da Ottobre STRID	STRID	
18.00	STRID		STRID		STRID	
19.00	STRID		STRID		STRID	

Sala POSTURALE - PILATES - YOGA - PANCAFIT

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
07.30		Pancafit		Posturale		Pancafit	
08.30		Posturale		Pancafit		Posturale	Dal 03/10 Pancafit
09.00	Posturale		Posturale		Postural		
10.00	Yoga		Yoga		Yoga		
09.30		<u>Dal 18/09</u> Pancafit		<u>Dal 18/09</u> Pancafit		<u>Dal 18/09</u> Pancafit	
10.30		Pilates		Pilates			
14.30	Pancafit		Pancafit		Pancafit		
15.30		<u>Da Ottobre</u> Posturale		<u>Da Ottobre</u> Posturale			
16.30	Fit Post.		Fit Post.		Fit Post.		
17.00		Pilates		Pancafit			
18.00	<u>Dal 18/09</u> Olit	Pancafit	<u>Dal 18/09</u> Funzionale	Pilates	<u>Dal 18/09</u> Olit		
19.00	Pancafit	<u>DIFESA</u> <u>PERSONALE</u>	Posturale	<u>DIFESA</u> <u>PERSONALE</u>	Pancafit		
20.00	Le lezioni di JUMP SPINNING STRIDING Posturale possono essere prenotate settimanalmente		Pancafit		Posturale		
20.30		<u>DIFESA</u> <u>PERSONALE</u>		<u>DIFESA</u> <u>PERSONALE</u>			



SETTEMBRE 2017

ORARI CORSI

Orario palestra

Lun - Ven: 07.00 / 23.00

Sabato: 07.00/20.30

Domenica: 08.00 / 13.30

Orario sala pesi

Lun-Ven 07.00 - 22.30

Sabato 07.00 - 20.00

Domenica 08.00 - 13.00

Orario Assistenza sala

Lun - Ven: 07.00 / 21.00

Sabato: 07.00/12.00

Via A. Zotti 41/49 - Ostia Lido (RM) - 06/5693788

www.megagym.it info@megagym.it