

Sala **FITNESS**

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
09.00	G.A.G.	Functional Training	Pump	G.A.F.	Functional Training	T.B.W.
10.00						
13.30	Pump		Funzionale		Pump	
18.00	Pump	G.A.F.	Circuito	Jump	Pump	17.30 Pump
19.00	G.A.G.	Pump	Jump	Pump	Total Tone	
20.00	H.I.I.T.	Prepugilistica	H.I.I.T.	Prepugilistica	H.I.I.T.	

Sala **SPINNING** + Sala **STRIDING**

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
08.00	SPIN		SPIN		SPIN	
09.00		SPIN		SPIN		SPIN
13.30		SPIN		SPIN		
17.30		STRID		STRID		SPIN
18.00	SPIN		SPIN		SPIN	
	STRID		STRID		STRID	
18.30		SPIN		SPIN		
19.00	SPIN		SPIN			
	STRID		STRID		STRID	

Le lezioni di **SPINNING STRIDING** possono essere prenotate settimanalmente

Sala POSTURALE - PILATES - YOGA - PANCAFIT

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
07.30		Pancafit		Posturale		Pancafit
08.30		Posturale		Pancafit		Posturale
09.30		Pancafit		Posturale		Pancafit
19.00	Pancafit		Posturale		Pancafit	
20.00	Posturale		Pancafit		Posturale	



LUGLIO

ORARI CORSI

Orario palestra

Lun - Ven: 07.00 / 23.00

Sabato: 07.00/19.00

Domenica: 08.00 / 13.30

Orario sala attrezzi

Lun-Ven 07.00 - 22.30

Sabato 07.00 - 18.30

Domenica 08.00 - 13.00

Orario Assistenza sala

Lun/Merc/Ven 07.00 /14.30
16.00/21.00

Mart/Giov 08.00/12.00
15.30/21.00

Sabato: 08.00/13.00

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

www.megagym.it info@megagym.it