

Sala 1

FITNESS

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
09.00	Claudia FITBALL G.A.G.		Claudia CIRCLE & ELASTIC		Claudia STEP & BODYBAR	
10.00	Giovanna GINN.DOLCE	Samantha PUMP	Giovanna GINN. DOLCE	Samantha FUNZIONALE	Giovanna GINN.DOLCE	Samantha PUMP
13.30		Valentina BODY PUMP		Valentina BODY PUMP		
16.45		PREPUGIL.		PREPUGIL.		
18.00		Samantha PUMP		Samantha PUMP		
18.30	Marzia PUMP		Marzia CIRCUITO		Marzia FUNZIONALE	18.00 PREPUGIL.
19.00		Claudia TOTAL TONE		Claudia TOTAL TONE		
19.30	Samantha PUMP		Samantha G.A.G.		Samantha PUMP	
20.30	Giada H.I.I.T.	PREPUGIL.	Giada H.I.I.T.	PREPUGIL.	Giada H.I.I.T.	

Sala 2

SPINNING

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
08.00	SPIN		SPIN		SPIN	
09.00						SPIN
17.00	SPIN		SPIN		SPIN	
18.00	SPIN		SPIN		SPIN	
18.30		SPIN		SPIN		

Sala 5

STRIDING

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
18.00	STRID		STRID		STRID
19.00	STRID				STRID

LO STRIDING DELLE ORE 18.00 VERRA' SOSPESO DA LUNEDÌ 08 LUGLIO

Sala 4

BODY BUILDING

Lun - Ven: 07.00 / 22.00

Sabato: 07.00/ 19.00

Domenica: 08.30 / 12.30

Sala 3 POSTURALE - PILATES - YOGA - PANCAFIT- OLIT

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
07.30		POSTURALE PANCAFIT		POSTURALE		POSTURALE PANCAFIT
08.30		POSTURALE		POSTURALE PANCAFIT		POSTURALE
18.00	PILATES		FUNCTIONAL		OLIT	
19.00	POSTURALE PANCAFIT		POSTURALE		POSTURALE PANCAFIT	
20.00	POSTURALE		POSTURALE PANCAFIT		POSTURALE	

I corsi sono attivati con un minimo di 4 persone

Gli orari dei corsi possono subire delle variazioni durante l'anno ed in prossimità dei mesi estivi.

I corsi di posturale del Lun/Merc/Ven ore 19.00 devono essere prenotati in segreteria

Orari

IUGITO

FITNESS - GINN. DOLCE
 FUNZIONALE - PREPUGILISTICA -
 ZUMBA - H.I.I.T. - PILATES - YOGA -
 STRIDING - SPINNING
 POSTURALE - WELLBACK
 FIT POSTURAL - OLIT

Orario Palestra:

Lun - Ven: 07.00 / 22.30

Sabato: 07.00 / 19.30

Domenica: 08.30 / 13.00

Mega Gym S.r.l Via A. Zotti, 41/49 00121 Ostia

www.megagym.it info@megagym.it