

Sala 1

FITNESS

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
09.00	Claudia FITBALL G.A.G.	Claudia Dinamic TONE	Claudia CIRCLE & ELASTIC	Claudia DINAMIC TONE	Claudia STEP & BODYBAR	Claudia Elastic & TONE	
10.00	Giovanna GINN.DOLCE	Samantha PUMP	Giovanna GINN. DOLCE	Samantha FUNZIONALE	Giovanna GINN.DOLCE	Samantha PUMP	09.30 H.I.I.T
11.00	Samantha PUMP		Samantha FUNZIONALE		Samantha PUMP		
13.30	Samantha PUMP	Valentina BODY PUMP	Samantha DINAMYC	Valentina BODY PUMP	Samantha PUMP		
16.30		16.15 PREPUGIL.		16.15 PREPUGIL.		17.00 Marzia FUNZIONALE	
17.30		Samantha G.A.G.		Samantha FUNZIONALE		18.00 PREPUGIL.	
18.30	Marzia PUMP	Claudia PUMP	Marzia CIRCUITO	Claudia PUMP	Marzia FUNZIONALE		
19.30	Samantha PUMP	Claudia TOTAL TONE	Samantha G.A.G.	Claudia COREOGRA.	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	DOM
08.00	SPIN		SPIN		SPIN		
09.00		SPIN		SPIN		SPIN	SPIN
10.00							
13.30	SPIN		SPIN		SPIN		
17.00	SPIN		SPIN		SPIN		
18.00	SPIN		SPIN		SPIN	SPIN	
18.30		SPIN		SPIN			

Sala 5

STRIDING

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

Sala 4

BODY BUILDING

Lun - Ven: 07.00 / 22.00

Sabato: 07.00/ 19.00

Domenica: 08.30 / 12.30

Assistenza sala

Lun - Ven: 08.00-15.30 /16.00-22.00

Sabato: 08.00-13.00

Sala 3 POSTURALE - PILATES - YOGA - PANCAFIT- OLIT

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
07.30		POSTURALE PANCAFIT		POSTURALE		POSTURALE PANCAFIT
08.30	PILATES	POSTURALE	INNER WORKOUT	POSTURALE PANCAFIT	PILATES	POSTURALE
10.00	YOGA Intermedio					
14.30	POSTURALE PANCAFIT		POSTURALE PANCAFIT		POSTURALE PANCAFIT	
17.00			YOGA Yin Yoga			
18.00	PILATES		FUNCTIONAL		OLIT	
18.30		YOGA Base				
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 GIUGNO

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