

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		
11.30		Marco ZUMBA		Marco ZUMBA			
13.30	Samantha PUMP	Claudia BODY PUMP	Samantha CIRCUITO	Claudia BODY PUMP	Samantha PUMP		
15.30	Marco DYNAMIC TONE		Marco STRONG		Marco TOTALTONE		
16.30	Marco ZUMBA	16.15 PREPUGIL.	Marco ZUMBA	16.15 PREPUGIL.	Marco ZUMBA	Marzia FUNZIONALE	
17.30	Marzia PUMP	Samantha G.A.G.	Marzia CIRCUITO	Samantha FUNZIONALE	Marzia PUMP	PREPUGIL.	
18.30	Marco STRONG	Claudia PUMP	Marco DYNAMIC TONE	Claudia PUMP	Marco DYNAMIC TONE		
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	SPIN
10.00		SPIN		SPIN			
13.30	SPIN		SPIN		SPIN		
17.00	SPIN		SPIN		SPIN		
18.00	SPIN	SPIN	SPIN	SPIN	SPIN	SPIN	
19.00		SPIN		SPIN			

Sala 5

STRIDING

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

Sala 4

BODY BUILDING

Lun - Ven: 07.00 / 22.00

Sabato: 07.00/ 19.00

Domenica: 08.00 / 12.30

Assistenza sala

Lun - Ven: 07.00-15.30 /16.00-22.00

Sala 3 POSTURALE - PILATES - YOGA - PANCAFIT- OLIT

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
07.30		POSTURALE PANCAFIT		POSTURALE		POSTURALE PANCAFIT	
08.30	PILATES	POSTURALE	INNER WORKOUT	POSTURALE PANCAFIT	PILATES	POSTURALE	
09.00							POSTURALE PANCAFIT
09.30		POSTURALE		POSTURALE		POSTURALE	
10.00	YOGA Intermedio		YOGA Yin Yoga		YOGA Intensive		
10.30		PILATES		PILATES			
13.30		PILATES		PILATES			
14.30	POSTURALE PANCAFIT		POSTURALE PANCAFIT		POSTURALE PANCAFIT		
16.00	FIT POSTURAL		FIT POSTURAL		FIT POSTURAL		
16.30		PILATES		PILATES			
17.00	YOGA Intermedio		YOGA Yin Yoga		YOGA Intensive		
17.30		POSTURALE PANCAFIT		POSTURALE PANCAFIT			
18.00	PILATES		FUNCTIONAL		OLIT		
18.30		YOGA Base		YOGA Base			
19.00	POSTURALE PANCAFIT		POSTURALE		POSTURALE PANCAFIT		
19.30		POSTURALE PANCAFIT		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 NOVEMBRE

FITNESS - JUMP
GINNASTICA DOLCE - FUNZIONALE
PREPUGILISTICA - ZUMBA - H.I.I.T.
PILATES - YOGA - STRIDING
SPINNING - POSTURALE PANCAFIT -
FIT POSTURAL - OLIT

Orario Palestra:

Lun - Ven: 07.00 / 22.30

Sabato: 07.00 / 19.30

Domenica: 08.00 / 13.00

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

www.megagym.it info@megagym.it