

Orari Fitness / Pilates/ Yogaton (SALA 1)

	Lun.	Mar.	Merc.	Giov.	Ven.	Sab.	Dom.
08 30	Kristina (sala 3) PILATES		Kristina (sala 3) PILATES		Kristina (sala 3) PILATES		
09 00	Barbara AEROTONE	MAX G.A.G	Barbara PUMP	MAX ATHLETIC TONE	Barbara FIT BALL	09.30 Francesco Body Tone	
10.00	Barbara PUMP	MAX PILATES	Barbara DINAMIC TONE	MAX PILATES	Barbara ACTION KICK	10.30 sala 3 Francesco PILATES	Giada BODY TONE
13.30	ELEONORA G.A.G.	Claudia Pump	ELEONORA ATHLETIC TONE	Claudia Dinamic Tone	ELEONORA BODY TONE	MAX FUNCTIONAL TRAINING	
14.30		Maurizio P.S.B.		Maurizio Body Pump		10.30/11.30 Barbara KICK POWER	
16.00	MAX PILATES PRINCIP.		MAX PILATES PRINCIP.				
17.00	MAX PILATES BALL	16.30 Barbara ZUMBA TONE	MAX PILATES TOOLS	16.30 Barbara STEP TONE	16.30- 17.30 MAX PILATES		
18.00	MAX FUNCTIONAL TRAINING	17.30 Barbara yoga tone	MAX G.A.G.	17.30 Barbara yoga tone	Barbara TOTAL TONE		
19.00	Barbara M.E.I.	18.30 Claudia AERO GAG	Barbara PUMP	18.30 Claudia STEP GAG	Barbara KICK POWER		
20.00	Giada Total Tone	19.30 Claudia Pump	Giada BODY TONE	19.30 Claudia Life pump	Giada Dinamic Tone		

Spinning (SALA 2)

	Lun	Mar	Mer	Giov.	Ven	Sab	Dom
09 00	B		B		B	C	09.30 C
13.30	B		B		B	B	
18.00	C		B		B	16.30 B	
18.30		B		B			
19.00	C		B		B		
19.30		B		B			
20 30	C		B				

Insegnanti spinning :

CRISTINA BERNARDINI **B**RUNO SMARCHI
CRISTINA TESTA

Kung Fu (SALA 3)

	Martedì	Giovedì	Venerdì	Sabato
17.15	Junior	Junior		14.30 Dance
19.15	Intermedio	Intermedio		
21.00	Avanzato (sala 1)		Avanzato (sala 1)	

1 mese Kung Fu € 60,00

1 mese Kung Fu Dance € 40,00

3 mesi € 180,00

3 mesi € 120,00

ISCRIZIONE OMAGGIO

Ginnastica di tipo POSTURALE (SALA 3)

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
08 30		PANCAFIT		GINNASTICA TIPO POSTURALE		GINNASTICA TIPO POSTURALE
09 30		GINNASTICA TIPO POSTURALE		PANCAFIT		PANCAFIT POSTURAL
13.30		Gabriele FIT POSTURAL		Gabriele FIT POSTURAL		
14 30	PANCAFIT		GINNASTICA TIPO POSTURALE		PANCAFIT POSTURAL	
15 30		PANCAFIT		GINNASTICA TIPO POSTURALE		
19 00	PANCAFIT		GINNASTICA TIPO POSTURALE		PANCAFIT POSTURAL	
20 00	GINNASTICA TIPO POSTURALE		PANCAFIT		PANCAFIT POSTURAL.	

Educativa di tipo posturale:

La Mega Gym e' autorizzata a l'utilizzo della Pancafit.

PANCAFIT è l'unico attrezzo, brevettato in tutto il mondo, capace di riequilibrare la postura con semplicità ed in tempi brevissimi, agendo sulla globalità delle catene. È in grado di ridare libertà e benessere a tutto il corpo attraverso "l'allungamento muscolare". Pancafit, che migliora la postura e la condizione fisica grazie alla sua azione sulle tensioni e sulle rigidità muscolari, riesce per tal ragione anche ad agire positivamente, in modo indiretto, nei confronti di molte patologie tra cui: **algie in genere, artrosi, alluce valgo, scoliosi, cervicalgie, lombo sciatalgie, etc.** Il corso e' indicato a tutte le fasce d'eta'

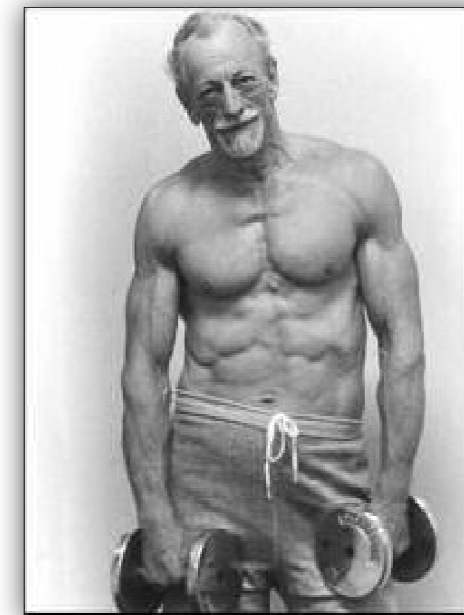


La tua palestra dal 1992

ORARI CORSI

Febbraio 2012

**A
P
E
R
T
I
T
U
T
T
O
L
A
N
N
O**



**Fitness Spinning Pilates
Ginnastica di tipo posturale
Body building Danza del ventre Kung Fu**

**Orario continuato 08.00 / 22.00 Sabato 08.00 / 20.00
Domenica 09.00/13.00**

Via Antonio Zotti, 41/49- 00121 Ostia Lido
tel 06/5693788 Fax 06/56337514

www.megagym.it info@megagym.it