



MARGHERITA

Viale Regina Margherita, 210 00198 - ROMA
tel. 06/88.79.88.73 margherita@dabliu.com

LUNEDÌ

08:00 60 min	Total Body funzionale Matteo	
10:00 60 min	GAG bruciagrassi Alessandra	
13:30 60 min	Functional Training Alessio	
13:30 60 min	Cycling Giandomenico	
18:00 60 min	Postural Michele	
18:00 60 min	Full Body program Jhonathan	
19:00 60 min	GAG Michele	
19:00 60 min	Postural Yoga Tiziana	
20:00 60 min	Step Michele	
20:00 60 min	Pilates Mat Tiziana	
21:00 60 min	Muay thai* Gianni R.	

MARTEDÌ

08:00 60 min	Body & Mind Simona	
10:00 60 min	Core Pilates Jhonathan	
13:30 60 min	Total Body Alessandra S.	
13:30 60 min	Military Circuit Simone	
17:30 60 min	Calisthenics Class* Flavia	
17:30 60 min	Metabolic Workout Simone	
18:30 60 min	Pilates mobility Carmine	
19:30 60 min	Spinning MAX MAX	
19:30 60 min	Total Body Carmine	
20:30 60 min	Prepugilistica Simone	

MERCOLEDÌ

08:00 60 min	Total Body funzionale Matteo	
10:00 60 min	Body conditioning Alessandra S.	
13:30 60 min	functional training Alessio	
13:30 60 min	Pilates Maurizio	
17:00 60 min	Zumba George	
18:00 60 min	Postural Michele	
18:00 60 min	Full Body program Jhonathan	
19:00 60 min	Step funzionale Michele	
19:00 60 min	Postural Yoga Tiziana	
20:00 60 min	Step Michele	
20:00 60 min	Pilates Mat Tiziana	
21:00 60 min	Muay thai* Gianni R.	

GIOVEDÌ

08:00 60 min	Body & Mind Simona	
10:00 60 min	Core Pilates Jhonathan	
13:30 60 min	Interval Training Alessandra S.	
13:30 60 min	Military Circuit Simone	
17:30 60 min	Calisthenics Class* Flavia	
17:30 60 min	Metabolic Workout Simone	
18:30 60 min	Pilates mobility Carmine	
19:30 60 min	Spinning MAX MAX	
19:30 60 min	Total Body Carmine	
20:30 60 min	Prepugilistica Simone	

VENERDÌ

08:00 60 min	Total Body funzionale Matteo	
10:00 60 min	Interval Training Alessandra S.	
13:30 60 min	Pilates Maurizio	
13:30 60 min	Cycling Giandomenico	
17:00 60 min	Zumba George	
18:00 60 min	Postural Michele	
18:00 60 min	Full Body program Jhonathan	
19:00 60 min	GAG Michele	
19:00 60 min	Postural Yoga Tiziana	
20:00 60 min	Step Michele	
20:00 60 min	Postural Pilates Tiziana	
21:00 60 min	Muay thai* Gianni R.	

SABATO

11:15 60 min	functional training Massimo	
13:30 60 min	Pilates Maurizio	
13:30 60 min	Spinning MAX	

INFO UTILI

Orari del Club:

Lunedì - Venerdì: 07:00 / 22:00
Sabato: 10:00 / 18:00
Domenica: 10:00 / 14:00

NB Le attività termineranno 30 minuti prima della chiusura.
Gli orari possono subire variazioni durante il periodo estivo.

RICORDA SEMPRE:

- Porta un asciugamano;
- Indossa scarpe pulite;
- Cellulare in vibrazione;
- Abbi cura degli attrezzi;
- Ripetete chi si allena con te.

***corso a pagamento**

SSD MARGHERITA A.R.L. SFL - P.IVA 14190831009 - Le lezioni possono subire variazioni o cancellazioni durante la stagione in corso a prescindere dal periodo. Tutte le discipline proposte sono riconducibili alle categorie 35 - 111; 82-278 e similari del registro CONI.

