

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
--------	---------	-----------	---------	---------	--------	----------



PILATES 08:50	POSTURALE 09:00	PILATES 08:50	POSTURALE 09:00	PILATES 08:50	COSMOS
SOFT GYM 10:00	TOP GYM 10:15	SOFT GYM 10:00	TOP GYM 10:15	SOFT GYM 10:00	BUTT WORKOUT 10:00
		SOFT GYM 11:15			
TOTAL BODY 13:40	PILATES 13:40	CIRCUIT T. 13:40	PILATES 13:40	G.AG 13:40	PILATES 11:15
BOXE AGONISTICA 16:30		BOXE AGONISTICA 16:30		BOXE AGONISTICA 16:30	
G.A.G. 17:35	HIIT ME UP 16:15	G.A.G. 17:35	HIIT ME UP 16:15	G.A.G. 17:35	
PILATES 18:30		PILATES 18:30			
PREPUGILISTICA 19:35		PREPUGILISTICA 19:35		PREPUGILISTICA 19:35	
PREPUGILISTICA 20:40	S.V.C. 20:40	PREPUGILISTICA 20:40	S.V.C. 20:40	PREPUGILISTICA 20:40	

ALL YOU CAN FIT TILL 1:30 PM

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA - MAX 10 PERSONE
PER LA SEDE DI VIA F. D'OVIDIO 35A

C.S. COSMOS - VIA NOMENTANA 858

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA - MAX 18 PERSONE

LUNEDI	MERCOLEDI	VENERDI
KETTLEBELL 18:30	KETTLEBELL 18:30	KETTLEBELL 18:30
KETTLEBELL 19:30	KETTLEBELL 19:30	KETTLEBELL 19:30
KETTLEBELL 20:30	KETTLEBELL 20:30	KETTLEBELL 20:30

PEACOCK CLUB (.IT) VIA
F.D'OVIDIO 35A - ROMA
06.82.059.084



la programmazione dei corsi fitness corrisponde ad un palinsesto atto a calendarizzare la ciclicità settimanale di percorsi di benessere psicomotorio e come tale può subire variazioni o interruzioni per motivi ordinari (festività, manutenzione, etc.) e straordinari (manutenzione straordinaria, cambio di programmazione formativa, etc.). **La prenotazione ai corsi è obbligatoria**