

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
8:00 – 9:00 RISVEGLIO MUSC. Rita		8:00 – 9:00 CORPO LIBERO Rita		8:00 – 9:00 CORPO LIBERO Rita	
9:00 – 10:00 TOTAL BODY Rita		9:00 – 10:00 TOTAL BODY Rita		9:00 – 10:00 TOTAL BODY Rita	9:30 – 10:30 PILATES Laura
10:15 – 11:15 ALL.FUNZIONALE Alex	9:30 – 10:30 ALL. FUNZIONALE Marco	10:00 – 11:00 PILATES Rita	9:30 – 10:30 ALL. FUNZIONALE Marco	10:15 – 11:15 ALL.FUNZIONALE Alex	10:30 – 11:30 TOTAL BODY Laura
11:30 – 12:30 GYM TONE Antonella	10:45 – 11:45 POST-DINAMICA Silvia	11:15 – 12:15 ALL. FUNZIONALE Alex	10:45 – 11:45 POST-DINAMICA Silvia	11:30 – 12:30 GYM TONE Antonella	
13:30 – 14:30 TOTAL BODY Gato		13:30 – 14:25 ZUMBA Gato		13:30 – 14:30 ALL FUNZIONALE Alex	
14:30 – 15:25 ZUMBA Gato	14:00 – 15:00 CARDIO-TRAINING Gato		14:00 – 14:55 ZUMBA Gato		
17:00 – 18:00 STRETCHING Cristina	16:30 – 17:30 GINN. POSTURALE Cristina		16:30 – 17:30 GINN. POSTURALE Cristina		
18:00 – 19:00 TOTAL BODY Cristina	17:30 – 18:30 GYM-TONE Gato	18:00 – 19:00 INTERVAL TRAINING Cristina	17:30 – 18:30 ZUMBA Gato	17:00 – 18:00 PILATES Graziella	
19:00 – 20:00 GYM TONE Cristina	18:30 – 19:30 PILATES Giada	19:00 – 20:00 GYM TONE Cristina	18:30 – 19:30 PILATES Giada	18:00 – 19:00 ALL. FUNZ. Cristina	
20:00 – 21:00 TOTAL BODY Antonella	19:30 – 20:30 STEP WORKOUT TONING Gato	20:00 – 21:00 ALL FUNZIONALE Antonella	19:30 – 20:30 AERO GAG Gato	19:00 – 20:00 GYM TONE Cristina	
	20:30 – 21:30 CORPO LIBERO Gato	21:00 – 22:00 QIGONG Francesco F.	20:30 – 21:30 TOTAL BODY Gato		

I NOSTRI ORARI:

Lun-Ven: 7:30-22:00

Sab: 7:30-18:00

Via Fonteiana 66 A

TEL: 06/53092008

email:

info@vascellofitness.com

WWW.VASCELLOFITNESS.COM

Intensità elevata

Intensità media

Intensità dolce