



SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA A RESPONSABILITÀ LIMITATA

# VILLAYORK SPORTING CLUB

Orario  
valido dal  
16 ottobre 2017

## SALAYORK

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
7.00	<b>F. FLOW WORKOUT</b> Andrea Z.		<b>F. FLOW WORKOUT</b> Andrea Z.			<b>F. PILATES</b> Martina <small>ore 9.30</small>
9.00	<b>F. TOTAL BODY</b> Roberto		<b>F. BOKWA</b> Roberto		<b>F. TOTAL BODY</b> Roberto	<b>F. TOTAL BODY</b> Reyna <small>ore 10.30</small>
10.00	<b>F. CARDIO &amp; TONE</b> Ale	<b>F. AEROBIC TONE</b> Rachele	<b>F. CARDIO &amp; TONE</b> Ale	<b>F. AEROBIC TONE</b> Rachele	<b>F. CARDIO &amp; TONE</b> Ale	<b>F. ZUMBA</b> Reyna <small>ore 11.30</small>
11.15	<b>F. FREE STYLE</b> Ale	<b>F. PILATES</b> Laura	<b>F. FUNCTIONAL</b> Ale	<b>F. PILATES</b> Laura	<b>F. FREESTYLE</b> Ale	<b>FIT BOXE ACADEMY</b> Erika <small>ore 12.30</small>
13.45	<b>F. TOTAL BODY</b> Ivan	<b>F. FUNCTIONAL</b> Paolo	<b>F. INTERVAL TRAINING</b> Ivan	<b>F. FUNCTIONAL</b> Paolo	<b>PUMP</b> Ivan	<b>F. INTERVAL TRAINING</b> Andrea Z. <small>ore 13.30</small>
18.00	<b>F. FREE STYLE</b> Ale	<b>F. INTERVAL TRAINING</b> Andrea Z.	<b>F. FUNCTIONAL</b> Ale	<b>F. INTERVAL TRAINING</b> Andrea Z.	<b>F. FREE STYLE</b> Ale	
19.00	<b>F. CARDIO &amp; TONE</b> Anto	<b>F. PHT</b> Andrea Z.	<b>F. CARDIO &amp; TONE</b> Marco	<b>F. PHT</b> Andrea Z.	<b>F. CARDIO &amp; TONE</b> Anto	
20.00	<b>KICK BOXING</b> Gloria	<b>FIT BOXE ACADEMY</b> Erika	<b>F. CARDIO PUMP</b> Marco	<b>FIT BOXE ACADEMY</b> Erika	<b>KICK BOXING</b> Gloria	<b>F. TOTAL BODY</b> a rotazione <small>ore 11.30</small>
21.00	<b>SALSA ANONIMA**</b>		<b>SALSA ANONIMA**</b>			

## SALAWELLNESS & OUTDOOR

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
07.30		<b>F. AERIAL* PILATES</b> Giulia <small>New</small>				<b>F. PREP. FISICA</b> Paolo <small>ore 10.00</small>
13.45			<b>F. PREP. FISICA</b> Andrea S. <small>ore 13.30</small>	<b>F. AERIAL* PILATES</b> Giulia <small>New</small>		<b>F. YIN YOGA</b> Paola <small>ore 10.00</small>
18.30	<b>ADDOMINALI</b> Anto*				<b>ADDOMINALI</b> Anto*	<b>F. AERIAL* PILATES</b> Giulia <small>New</small> <small>ore 11.00</small>
19.00	<b>F. POSTURAL TRAINING</b> Carlo	<b>F. POWER YOGA</b> Paola B.	<b>F. POSTURAL TRAINING</b> Carlo	<b>F. POWER YOGA</b> Paola B.	<b>F. PILATES</b> Martina <small>ore 19.15</small>	<b>RUNNING</b> Daniele <small>ore 12.00</small>
20.00	<b>RUNNING</b> Daniele <small>ore 19.30</small>	<b>F. AERIAL* YOGA</b> Paola B. <small>New</small>	<b>RUNNING</b> Daniele <small>ore 19.30</small>			
20.00		<b>KUNG FU**</b> Valle dei Casali		<b>KUNG FU**</b> Valle dei Casali		

Performance, alta intensità (cardio vascolare, forza, coreografia)

Endurance, media intensità (cardio vascolare, tonicità)

Wellness, bassa intensità (posturale, mobilità articolare, core)

Lezione a prenotazione  
 \*\* Attività non compresa nella quota associativa

Via di Affogalasio, 40 • 00148 Roma (RM) • tel: 06 6570535 • www.villayorksc.it • info@villayorksc.it

Propaganda attività fisica didattica sportiva dilettantistica.

# SALA STUART

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9.00		<b>F. ATHLETIC TRAINING</b> Anto M.		<b>F. ATHLETIC TRAINING</b> Anto M.		
10.00	<b>F. POSTURALE</b> Giulia	<b>F. POSTURALE MEZIERES</b> Attilio	<b>F. POSTURALE</b> Giulia	<b>F. POSTURALE MEZIERES</b> Attilio	<b>F. POSTURALE</b> Giulia	
11.00	<b>F. POSTURALE</b> Giulia	<b>F. TAI CHI</b> Carla e Fabio <small>ore 12.15</small>	<b>F. POSTURALE</b> Giulia	<b>F. TAI CHI</b> Carla e Fabio <small>ore 12.15</small>	<b>F. POSTURALE</b> Giulia	
17.00	<b>F. TOTAL BODY</b> Anto D.	<b>F. POSTURALE MEZIERES</b> Attilio	<b>F. AEROBIC TONE</b> Rachele	<b>F. POSTURALE MEZIERES</b> Attilio	<b>F. FLEX BAND</b> Anto D.	
18.00	<b>F. GINNASTICA GENERALE</b> Carlo	<b>F. PILATES INTERMEDIO</b> Chiara	<b>F. GINNASTICA GENERALE</b> Carlo	<b>F. PILATES INTERMEDIO</b> Chiara	<b>F. GINNASTICA GENERALE</b> Carlo	
19.00	<b>F. CIRCUIT TRAINING</b> Paolo	<b>F. GAG</b> Rino	<b>F. PILATES</b> Martina <small>ore 19.15</small>	<b>F. GAG</b> Rino		
20.00	<b>F. UNIV. CIRCUIT TRAINING</b> Lamberto* <small>40 min</small>	<b>F. ZUMBA</b> Rino	<b>F. UNIVERSITY CIRCUIT TRAINING</b> Francesco* sala PT Group	<b>F. ZUMBA</b> Rino	<b>F. CORE STABILITY</b> Lamberto* <small>40 min</small>	
20.45	<b>KRAV MAGA**</b>	<b>TAI CHI**</b> <small>ore 21.00</small>	<b>KRAV MAGA**</b> <small>ore 20.30</small>	<b>TAI CHI**</b> <small>ore 21.00</small>		

# AQUAFITNESS

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9.00	<b>AQUAFITNESS</b> Daniele		<b>AQUACIRCUIT</b> Daniele			
10.00	<b>AQUAFITNESS</b> Chiara F.	<b>AQUACIRCUIT</b> Marika	<b>AQUAFITNESS</b> Chiara F.	<b>AQUATONE</b> Marika	<b>AQUACIRCUIT</b> Chiara F.	<b>AQUA FITNESS</b> Reyna <small>ore 13.30</small>
13.00	<b>FLOATFIT*</b> <small>New</small> Chiara C.		<b>AQUACIRCUIT</b> Chiara C. <small>ore 13.45</small>		<b>FLOATFIT*</b> <small>New</small> Chiara C.	
13.45	<b>AQUATIC INTERVAL TRAINING</b> Chiara C.	<b>AQUAFITNESS</b> Reyna	<b>FLOATFIT*</b> <small>New</small> Chiara C. <small>ore 18.40</small>	<b>AQUATIC INTERVAL TRAINING</b> Reyna	<b>AQUAFITNESS</b> Chiara C.	<b>AQUAFITNESS</b> A rotazione <small>ore 10.30</small>
19.30	<b>AQUACIRCUIT</b> Marika	<b>AQUATONE</b> Roberta	<b>AQUAFITNESS</b> Marika	<b>FLOATFIT*</b> <small>New</small> Chiara C. <small>ore 19.15</small>	<b>WATER ATHL. TRAINING</b> Paolo <small>ore 19.00</small>	

# ASSISTENZA SALA PESI E CARDIO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
8.30	Gianmaria fino alle 13.30	Andrea fino alle 13.30	Gianmaria fino alle 13.30	Andrea fino alle 13.30	Andrea fino alle 13.30	Sergio / Andrea dalle 9.00 alle 13.00
13.30	Francesco fino alle 17.30		Francesco fino alle 17.30		Francesco fino alle 17.30	
17.30	Sergio fino alle 21.00	Gianmaria fino alle 21.00	Sergio fino alle 21.00	Gianmaria fino alle 21.00	Sergio fino alle 21.00	A rotazione dalle 9.00 alle 13.00

**AFFILIAZIONI CONI:** FIN • FIT • FIGC • CSI • ACLI • MSP

**DISCIPLINE CONI DI RIFERIMENTO:** Attività sportive di Fitness - sport Ginnastica n° 35 - Discipline CONI n° 110 - 112 - 114 • Sport Pesistica n° 63 - Discipline CONI n° 216 • Sport Kickboxing n° 44 - Disciplina CONI n° 223 • Sport Acquatici n° 82 - Disciplina CONI n° 277 • Sport Ciclismo n° 24 - Disciplina CONI n° 76 • Sport Danza Sportiva n° 29 - Disciplina CONI n° 91 - 95 - 97 • Sport Karate n° 42 - Disciplina CONI n° 143 • F. indica lezioni di Fitness.

La Direzione del Villa York si riserva il diritto di variare l'orario in qualsiasi momento - Rev. 9 Ottobre 2017

