



PROPAGANDA ATTIVITÀ FISICA DIDATTICA SPORTIVA DILETTANTISTICHE  
**FITNESS&WELLNESS**  
 Affiliazioni CONI: FIN - FIT - FGI - FIGC - FIPE - FIDAL - FPI - CSI - CSAIN - MSP - CSEN - FITRI  
 La Direzione del Forum S.C. si riserva il diritto di variare l'orario in qualsiasi momento - dal 1 Settembre 2019



Assistenza in sala  
**CARDIO&ISOTONICA**  
 Discipline CONI n° 217 (sport Pesistica n° 63) - n° 111 (sport Ginnastica n° 35)

**DALLUNEDI ALVENERDI ... 8.30 - 21.00**  
**SABATO E DOMENICA ... 9.00 - 13.00**



**VILLA YORK CHAT**  
**+39 392 182.90.48**

Tenetevi sempre aggiornati su lezioni ed eventi.  
 Registrate questo numero ed iscrivetevi alle nostre liste broadcast.



Corso Didattico sportivo di: **AQUAFITNESS** | Disciplina CONI n° 278 (sport Acquatici n° 82)

LUNEDI			MARTEDI			MERCOLEDI		
9.00	F. AQUAFITNESS	DANIELE	10.30	F. AQUACIRCUIT	FEDERICA	9.00	F. AQUACIRCUIT	DANIELE
10.00	F. AQUAGYM	RACHELE	13.45	F. AQUAFITNESS	MANUELA	10.00	F. AQUAGYM	RACHELE
13.00	<b>F. FLOAFIT*</b>	CHIARA C.				13.45	F. AQUAFITNESS	CHIARA C.
13.45	F. INTERVAL WATER TRAINING	CHIARA C.				19.30	F. AQUAFITNESS	FEDERICA
19.30	F. AQUACIRCUIT	FEDERICA						

GIOVEDI			VENERDI			SABATO		
10.30	F. AQUAFITNESS	FEDERICA	10.00	F. AQUACIRCUIT	RACHELE	13.30	F. AQUAFITNESS	MARISELA
13.45	F. AQUAFITNESS	MANUELA	13.00	<b>F. FLOAFIT*</b>	CHIARA C.	<b>DOMENICA</b>		
			13.45	F. AQUACIRCUIT	CHIARA C.	10.30	F. AQUAFITNESS	A TURNO
			19.30	F. AQUAFITNESS	FEDERICA			

 **PERFORMANCE**

- **ACQUAGYM:** allenamento di coordinazione e tonificazione aperta a tutti. Migliora tono ed elasticità muscolare e flessibilità
- **ACQUAFITNESS:** allenamento cardiovascolare con utilizzo di piccoli attrezzi di media intensità
- **INTERVAL WATER TRAINING:** lezione con variazione di intensità di esercizio, ideale per chi presenta problemi di sovrappeso e ritenzione idrica. Ad alta intensità
- **ACQUACIRCUIT:** attività fisica di tipo aerobico, permette un buon consumo di calorie, agendo positivamente sul sistema cardiovascolare
- **FLOAFIT:** allenamento svolto su materassini galleggianti, aiuta a migliorare Flessibilità, Stabilità, e Resistenza fisica. Ideale per chi soffre di ritenzione idrica
- **\* LEZIONE A PRENOTAZIONE**



Villa York S.C. Società Sportiva Dilettantistica a r.l.  
 via di Affogalasio, 40 - 0048 Roma  
 Tel +39 06 6570535 - www.villayorksc.it



MEDIUM
   MEDIUM STRONG
   STRONG
   SOFT

Attività sportive di Fitness - Discipline CONI n° 111 - 113 -114 (sport Ginnastica n° 35) Disciplina CONI n° 224 (sport Pugilato n° 65)

### LUNEDI

7.00	F. FLOW WORKOUT	ANDREA Z.	S. YORK
9.00	F. TOTAL BODY	ROBERTO	S. YORK
10.00	F. CARDIO&TONE	MARCO	S. YORK
	F. POSTURALE	GIULIA	S. STUART
11.00	F. POSTURALE	GIULIA	S. STUART
11.15	F. STEP	IVAN	S. YORK
13.30	F. PILATES	GIULIA	S. WELLNESS
13.45	F. TOTAL BODY	IVAN	S. YORK
17.00	F. FLEX BAND	RACHELE	S. YORK
18.00	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	RACHELE	S. YORK
	F. GINNASTICA GENERALE	CARLO	S. STUART
18.30	F. MOBILITY&STRETCH 30'	MARCO	S. WELLNESS
19.00	F. CIRCUIT TRAINING	PAOLO	S. STUART
	F. CARDIO & TONE	MARCO	S. YORK
19.15	F. PILATES	MARTINA	S. WELLNESS
19.30	F. RUNNERS	FRANCESCO	OUTDOOR
20.00	F. UNIVERSITY CIRCUIT TRAINING	FRANCESCO	S. STUART
	F. SCULPT	MARIANNA	S. YORK
20.15	F. MOBILITY&STRETCH 30'	MARCO	S. WELLNESS
20.30	SALSA ANONIMA**	DANIELE FARINA	TERRAZZA A
	KRAV MAGA**	AMEDEO CAPACCHIONE	TERRAZZA B

### MARTEDI

7.15	F. RUNNERS	FRANCESCO	OUTDOOR
9.00	F. POWER TONE	REYNA	S. YORK
	F. TAI CHI	CARLA&FABIO	TERRAZZA A
10.00	F. AEROBIC TONE	REYNA	S. YORK
	F. POSTURAL & MEZIÉRÉS	ATTILIO	S. STUART
	F. GINNASTICA GENERALE	FRANCESCO G.	S. WELLNESS
11.00	F. POSTURAL & MEZIÉRÉS	ATTILIO	S. YORK
11.15	F. PILATES	MARTINA	S. STUART
13.45	F. FUNCTIONAL	PAOLO	S. YORK
17.00	F. POSTURAL & MEZIÉRÉS	ATTILIO	S. STUART
18.00	F. INTERVAL TRAINING	ANDREA Z.	S. YORK
	F. PILATES INTERMEDIO	CHIARA	S. STUART
19.00	F. VINYASA YOGA FLOW	PAOLA	S. WELLNESS
	F. PHT	ANDREA Z.	S. YORK
	F. GAG	RINO	S. STUART
	F. TAI CHI	CARLA&FABIO	TERRAZZA A
20.00	FITBOXE	ERIKA	S. YORK
	ZUMBA	RINO	S. STUART

### MERCOLEDI

7.00	F. FLOW WORKOUT	ANDREA Z.	S. YORK
9.00	F. BOKWA	ROBERTO	S. YORK
10.00	F. CARDIO&TONE	MARCO	S. YORK
	F. POSTURALE	GIULIA	S. STUART
11.00	F. POSTURALE	GIULIA	S. STUART
11.15	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	IVAN	S. YORK
12.15	F. POWER WALKING	MARIO	OUTDOOR
13.45	F. CIRCUIT TRAINING	IVAN	S. YORK
17.00	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	RACHELE	S. YORK
18.00	F. CARDIO&CORE	RACHELE	S. YORK
	F. GINNASTICA GENERALE	CARLO	S. STUART
18.30	F. MOBILITY&STRETCH 30'	MARCO	S. WELLNESS
19.00	F. CIRCUIT TRAINING	PAOLO	S. STUART
	F. CARDIO & TONE	MARCO	S. YORK
19.15	F. PILATES	MARTINA	S. WELLNESS
20.00	F. UNIVERSITY CIRCUIT TRAINING	FRANCESCO	S. STUART
	F. SCULPT	MARIANNA	S. YORK
20.15	F. MOBILITY&STRETCH 30'	MARCO	S. WELLNESS
20.30	SALSA ANONIMA**	DANIELE FARINA	TERRAZZA A
	KRAV MAGA**	AMEDEO CAPACCHIONE	TERRAZZA B

### GIOVEDI

9.00	F. POWER TONE	REYNA	S. YORK
	F. TAI CHI	CARLA&FABIO	TERRAZZA A
	YIN YOGA	PAOLA	S. WELLNESS
10.00	F. AEROBIC TONE	REYNA	S. YORK
	F. POSTURAL & MEZIÉRÉS	ATTILIO	S. STUART
	F. GINNASTICA GENERALE	FRANCESCO G.	S. WELLNESS
11.00	F. POSTURAL & MEZIÉRÉS	ATTILIO	S. YORK
11.15	F. PILATES	MARTINA	S. STUART
13.30	F. PILATES	GIULIA	S. WELLNESS
13.45	F. FUNCTIONAL	PAOLO	S. YORK
17.00	F. POSTURAL & MEZIÉRÉS	ATTILIO	S. STUART
18.00	F. INTERVAL TRAINING	ANDREA Z.	S. YORK
	F. PILATES INTERMEDIO	CHIARA	S. STUART
19.00	F. VINYASA YOGA FLOW	PAOLA	S. WELLNESS
	F. PHT	ANDREA Z.	S. YORK
	F. GAG	RINO	S. STUART
	F. TAI CHI	CARLA&FABIO	TERRAZZA A
19.30	F. RUNNERS	FRANCESCO	OUTDOOR
20.00	FITBOXE	ERIKA	S. YORK
	ZUMBA	RINO	S. STUART

### VENERDI

7.15	F. PILATES	CHIARA	S. WELLNESS
9.00	F. TOTAL BODY	ROBERTO	S. YORK
10.00	F. CARDIO&TONE	MARCO	S. YORK
	F. POSTURALE	GIULIA	S. STUART
11.00	F. POSTURALE	GIULIA	S. STUART
11.15	F. STEP	IVAN	S. YORK
12.15	POWER WALKING	MARIO	OUTDOOR
13.45	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	IVAN	S. YORK
18.00	F. GINNASTICA GENERALE	CARLO	S. STUART
	CARDIO&TONE	RACHELE	S. YORK
18.30	F. MOBILITY&STRETCH 30'	MARCO	S. WELLNESS
19.00	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	MARCO	S. YORK
20.00	F. SCULPT	MARIANNA	S. YORK

### SABATO

9.30	F. PILATES	MARTINA	S. YORK
10.00	F. YIN YOGA	PAOLA	S. WELLNESS
	F. PREPARAZIONE ATLETICA	ANDREA	OUTDOOR
10.30	F. TOTAL BODY	REYNA	S. YORK
11.00	F. AERIAL	GIULIA	S. WELLNESS
	F. RUNNERS	FRANCESCO	OUTDOOR
11.30	F. ZUMBA	REYNA	S. YORK
12.30	F. FITBOXE	ERIKA	S. YORK
13.30	F. INTERVAL TRAINING	ANDREA Z.	S. YORK

### DOMENICA

10.30	F. POSTURAL TRAINING	DAVIDE	S. YORK
11.30	F. TOTAL BODY	MARIANNA	S. YORK



SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA A R.L.

**VILLA YORK**<sup>®</sup>  
SPORTING CLUB