



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 Villa York S.C. si riserva il diritto di variare l'orario in qualsiasi momento

**orario valido dal 28 gennaio**

  
 Assistenza in sala  
**CARDIO&ISOTONICA**  
 Discipline CONI n° 217 (sport Pesistica n° 63) - n° 111 (sport Ginnastica n° 35)  
**DALLUNEDI AL VENERDI ... 7.00 - 22.00**  
**il SABATO ... 8.00 - 20.00**  
**E DOMENICA ... 8.00 - 19.00**

  
**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° DD001 (sport Acquatici)

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. AQUACIRCUIT	MANUELA	10.00	F. AQUAGYM	RACHELE
13.00	<b>F. FLOATFIT*</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	REYNA
13.45	F. AQUAFITNESS	MANUELA	13.00	<b>F. FLOATFIT*</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
- **FLOATFIT:** allenamento svolto su materassini galleggianti, aiuta a migliorare Flessibilità, Stabilità, e Resistenza fisica. Ideale per chi soffre di ritenzione idrica
- **\* LEZIONE A PRENOTAZIONE**

Corso Didattico sportivo di: **GROUP CYCLING** | Disciplina CONI AX011 (sport Ciclismo) | Prenotazione obbligatoria

MARTEDI			GIOVEDI			VENERDI		
11.00	F. GROUP CYCLING	GIANLUCA	11.00	F. GROUP CYCLING	GIANLUCA	13.45	F. GROUP CYCLING	EMANUELA
13.45	F. GROUP CYCLING	EMANUELA				17.00	F. GROUP CYCLING	PAOLA B.
						<b>DOMENICA</b>		
						11.00	F. GROUP CYCLING	A TURNO



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° BI001 - BI003 - BI004 - BI005 (sport Ginnastica) - Disciplina CONI AF006 - AF004 (Sport Atletica Leggera)  
 Disciplina CONI n° CM004 (sport Pugilato) - Disciplina CONI DX001 (Wushu Kung Fu Tradizionale) - Disciplina CONI BC006 (Sport Danze Internazionali)

### 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	LES MILLS BODYPUMP	RACHELE	S. YORK
	F. GINNASTICA GENERALE	CARLO	S. STUART
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
20.30	SALSA ANONIMA**	DANIELE FARINA	TERRAZZA A
	KRAV MAGA**	AMEDEO CAPACCHIONE	TERRAZZA B

### MARTEDI

7.15	F. RUNNERS	FRANCESCO	OUTDOOR
8.00	LES MILLS GRIT	REYNA (30min)	S. YORK
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.	TERRAZZA A
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
	F. PILATES	CHIARA	S. YORK
18.00	F. INTERVAL TRAINING	ANDREA Z.	S. YORK
	F. PILATES INTERMEDIO	CHIARA	S. STUART
18.15	F. ADDOMINALI 30min	RINO	S. WELLNESS
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	F. FITBOXE	MARIANNA	S. STUART
	F. ZUMBA	RINO	S. YORK
20.30	KUNG FU*	EMANUELE	S. WELLNESS

### 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	LES MILLS BODYPUMP	IVAN	S. YORK
12.15	F. POWER WALKING	MARIO	OUTDOOR
13.45	F. FUNCTIONAL PUNCH	IVAN	S. YORK
17.00	LES MILLS BODYPUMP	RACHELE	S. YORK
18.00	F. CARDIO&CORE	RACHELE	S. YORK
	F. GINNASTICA GENERALE	CARLO	S. STUART
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
20.30	SALSA ANONIMA**	DANIELE FARINA	TERRAZZA A
	KRAV MAGA**	AMEDEO CAPACCHIONE	TERRAZZA B

### GIOVEDI

8.00	LES MILLS GRIT	REYNA (30min)	S. YORK
9.00	F. POWER TONE	REYNA	S. YORK
	F. TAI CHI	CARLA&FABIO	TERRAZZA A
	F. YIN YOGA	PAOLA	S. WELLNESS
10.00	F. AEROBIC TONE	REYNA	S. YORK
	F. POSTURAL & MEZIÉRÉS	ATTILIO	S. STUART
	F. GINNASTICA GENERALE	FRANCESCO G.	TERRAZZA A
11.00	F. POSTURAL & MEZIÉRÉS	ATTILIO	S. YORK
11.15	F. PILATES	MARTINA	S. STUART
13.30	F. PILATES	GIULIA	S. YORK
13.45	F. FUNCTIONAL	PAOLO	S. YORK
17.00	F. POSTURAL & MEZIÉRÉS	ATTILIO	S. STUART
	F. PILATES	CHIARA	S. YORK
18.00	F. INTERVAL TRAINING	ANDREA Z.	S. YORK
	F. PILATES INTERMEDIO	CHIARA	S. STUART
18.15	F. ADDOMINALI 30min	RINO	S. WELLNESS
19.00	F. VINYASA YOGA FLOW	PAOLA	S. WELLNESS
	F. PHT	ANDREA Z.	S. YORK
	F. GAG	RINO	S. STUART
19.30	F. TAI CHI	CARLA&FABIO	TERRAZZA A
	F. RUNNERS	FRANCESCO	OUTDOOR
20.00	F. FITBOXE	MARIANNA	S. STUART
	F. ZUMBA	RINO	S. YORK
20.30	KUNG FU*	EMANUELE	S. WELLNESS

### VENERDI

7.15	F. PILATES	CHIARA	S. STUART
9.00	F. TOTAL BODY	ROBERTO	S. YORK
10.00	LES MILLS BODYPUMP	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	LES MILLS BODYPUMP	IVAN	S. YORK
18.00	F. GINNASTICA GENERALE	CARLO	S. STUART
	F. CARDIO&TONE	RACHELE	S. YORK
19.00	LES MILLS BODYPUMP	MARCO	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	MARIANNA	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