



# ORARI CORSI DIDATTICI

attività fisiche didattiche sportive dilettantistiche



**Orario valido dal 31/08/2020 al 13/09/2020**

La Direzione si riserva il diritto di variare l'orario in qualsiasi momento.

## AQUAFITNESS

GIORNI	ORARIO	ISTRUTTORE
LUNEDÌ	10:00 AQUAFITNESS	RACHELE
	13:45 INTERVAL WATER TRAINING	CHIARA
	19:30 AQUAFITNESS	FEDERICA
MARTEDÌ	10:30 AQUAFITNESS	FEDERICA
MERCOLEDÌ	10:00 AQUAFITNESS	RACHELE
	13:45 AQUAFITNESS	CHIARA
	19:30 AQUAFITNESS	FEDERICA
GIOVEDÌ	10:30 AQUAFITNESS	FEDERICA
VENERDÌ	10:00 AQUAFITNESS	RACHELE
	13:45 AQUAFITNESS	CHIARA
SABATO	13:30 AQUAFITNESS	REYNA



**VILLYORK**<sup>®</sup>  
SPORTING CLUB

SOCIETÀ' SPORTIVA DILETTANTISTICA A R.L.

Via di Affogalasino, 40 00148 Roma  
tel 066570535 - fax 066535279  
info@villayorksc www.villayorksc.it

**Affiliazioni CONI: FIN - FIT - FIGC - CSI - ACLI - MSP**

## LUNEDI MERCOLEDI E VENERDI

ORARIO	SALA YORK	PERGOTENDA C	OUTDOOR	PERGOTENDA A
<b>9:00</b>	TOTAL BODY - MAX			
<b>10:00</b>	CARDIO & TONE - MARCO			
<b>11:00</b>		POSTURALE - GIULIA		
<b>13:45</b>	T. BODY - IVAN			
<b>18:00</b>	CARDIO&TONE- RACHELE	GIN. GEN. - CARLO		
<b>19:00</b>	CARDIO & TONE- MARCO	CIRCUIT TRAINING - MAX (NO VENERDI)		

## MARTEDI E GIOVEDI

ORARIO	SALA YORK	PERGOTENDA C	PERGOTENDA B	PERGOTENDA A
<b>9:00</b>	POWER TONE - REYNA			
<b>10:00</b>		GIN. GEN. - GABRI		
<b>11:00</b>	PILATES - MARTINA		SPINNING - GIANLUCA DAL 8/09	
<b>13:45</b>	CIRCUIT TRAINING - GABRI			
<b>18:00</b>	PHT GLUTEO SHAPE PROGRESSION - ANDREA	PILATES - CHIARA		
<b>18:15</b>			SPINNING - GIANLUCA DAL 8/9	
<b>19:00</b>		GAG - RINO		

## SABATO

ORARIO	SALA YORK	SALA STUART	OUTDOOR	SALA WELLNESS
<b>10:00</b>			PREPARAZIONE FISICA - GABRI	
<b>13:30</b>			INTERVAL T. - ANDREA	



**VILLYORK**®  
SPORTING CLUB

Via di Affogalasino, 40 00148 Roma  
tel 066570535 - fax 066535279  
info@villayorksc www.villayorksc.it

SOCIETA' SPORTIVA DILETTANTISTICA A R.L.

**Affiliazioni CONI: FIN - FIT - FIGC - CSI - ACLI - MSP**