



Via Deserto di gobi n° 44 - 00144 Roma
 Tel. 06 5295884 Fax. 06 5295886
 www.torinosportingcenter.it
 segreteria@torinosportingcenter.it

Palinsesto Corsi Fitness

dal 12 Settembre al 31 Ottobre

Gli orari e le lezioni potrebbero subire delle variazioni durante il periodo indicato.

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
	07:10 Alessandra 08:00 Power Yoga Media Intensità		07:10 Alessandra 08:00 Power Yoga Media Intensità		
08:00 Maurizio 08:55 HIIT Training Alta Intensità	08:15 Maria 09:05 Ginnastica Dolce Bassa Intensità	08:00 Maurizio 08:55 HIIT Training Alta Intensità	08:15 Maria 09:05 Ginnastica Dolce Bassa Intensità	08:00 Maurizio 08:55 HIIT Training Alta Intensità	
09:00 Maurizio 09:55 Interval Training Media Intensità	09:00 Giada 09:50 Circuit Training Media Intensità	09:00 Maurizio 09:55 Interval Training Media Intensità	09:00 Giada 09:50 Circuit Training Media Intensità	09:00 Maurizio 09:55 Interval Training Media Intensità	09:10 Maria 10:00 Pilates Balance Bassa Intensità
	09:10 Maria 10:00 Pilates Balance Bassa Intensità		09:10 Maria 10:00 Pilates Balance Bassa Intensità		10:10 Maria 11:00 Pilates Balance Bassa Intensità
11:15 Patrizia 12:15 Total Body Bassa Intensità	10:05 Maria 11:00 Pilates Balance Bassa Intensità	11:15 Patrizia 12:15 Postural Pilates Bassa Intensità	10:05 Maria 11:00 Pilates Balance Bassa Intensità	11:15 Patrizia 12:15 Total Body Bassa Intensità	
13:15 Matteo 14:10 Funzionale Alta Intensità	13:15 Marta 14:10 Yoga Vinyasa Bassa Intensità	13:15 Matteo 14:10 Funzionale Alta Intensità	13:15 Marta 14:10 Yoga Vinyasa Bassa Intensità	13:15 Matteo 14:10 Funzionale Alta Intensità	
16:10 Fernando 17:00 Pilates Bassa Intensità		16:10 Fernando 17:00 Soft Gym Tone Bassa Intensità		16:10 Fernando 17:00 Pilates Bassa Intensità	
17:05 Fernando 18:00 Total Body Media Intensità	17:10 Giada 18:00 Postural Pilates Bassa Intensità	17:05 Fernando 18:00 Loop Banda Glutei Media Intensità	17:10 Giada 18:00 Postural Pilates Bassa Intensità	17:05 Fernando 18:00 Total GAG Media Intensità	
18:05 Fernando 19:00 GAG Media Intensità	18:10 Giada 19:00 Circuit Training Media Intensità	18:05 Fernando 18:55 Fat Burner Kill Alta Intensità	18:10 Giada 19:00 Circuit Training Media Intensità	18:05 Fernando 19:00 Funzionale Alta Intensità	
	18:30 Paolo 19:30 Spinning Alta Intensità		18:30 Paolo 19:30 Spinning Alta Intensità		
19:10 Stella 20:00 Pilates Bassa Intensità	19:10 Riccardo 20:00 Power Total Body Alta Intensità	19:00 Stella 19:45 Pilates Bassa Intensità	19:10 Riccardo 20:00 Power Total Body Alta Intensità	19:10 Stella 20:00 Postural Stretching Bassa Intensità	
	19:00 Matteo 20:00 Functional OpenAir Alta Intensità		19:00 Matteo 20:00 Functional OpenAir Alta Intensità		
	19:30 Leonardo 20:30 Spinning Alta Intensità		19:30 Leonardo 20:30 Spinning Alta Intensità		
20:05 Stella 20:55 Body Attack Alta Intensità	20:05 Riccardo 20:55 Pilates Bassa Intensità	19:50 Stella 20:35 GAG Fusion Media Intensità	20:05 Riccardo 20:55 Pilates Bassa Intensità	20:05 Stella 20:55 Circuit Hiit Alta Intensità	

Location
 Sala A
 All'aperto
 Area Spinning
 Piscina

Orario - Dal Lunedì Al Venerdì 07.00/22.30 - Sabato e Domenica e Festivi Estivi 09.00/20.00