



Via Deserto di gobi n° 44 - 00144 Roma

Tel . 06 5295884 Fax. 06 5295886

www.torinosportingcenter.it



segreteria@torinosportingcenter.it

# Palinsesto Provvisorio Corsi Fitness

validità: dal 11 Settembre al 22 Dicembre 2023

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

Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì		Sabato	
08:00	Maurizio	08:15	Maria	08:00	Maurizio	08:15	Maria	08:00	Maurizio		
08:55	HIIT Training	09:05	Ginnastica Dolce	08:55	HIIT Training	09:05	Ginnastica Dolce	08:55	HIIT Training		
	Alta intensità		Bassa intensità		Alta intensità		Bassa intensità		Alta intensità		
09:00	Maurizio	09:10	Maria	09:00	Maurizio	09:10	Maria	09:00	Maurizio	09:10	Maria
09:55	Interval training	10:00	Pilates Balance	09:55	Interval training	10:00	Pilates Balance	09:55	Interval training	10:00	Pilates Balance
	Media intensità		Bassa intensità		Media intensità		Bassa intensità		Media intensità		Bassa intensità
		10:05	Maria			10:05	Maria			10:10	Maria
		11:00	Pilates Balance			11:00	Pilates Balance			11:00	Pilates Balance
			Bassa intensità				Bassa intensità				Bassa intensità
11:15	Patrizia	11:10	Giada	11:15	Patrizia	11:10	Giada	11:15	Patrizia	11:30	Matteo
12:15	Total Body	12:05	Circuit Training	12:15	Postural Pilates	12:05	Circuit Training	12:15	Total Body	12:30	Funzionale
	Media Intensità		Media Intensità		Bassa Intensità		Media Intensità		Media Intensità		Alta Intensità
13:15	Matteo	13:15	Marta	13:15	Matteo	13:15	Marta	13:15	Matteo		
14:10	Funzionale	14:10	Yoga Vinyasa	14:10	Funzionale	14:10	Yoga Vinyasa	14:10	Funzionale		
	Alta Intensità		Bassa Intensità		Alta Intensità		Bassa Intensità		Alta Intensità		
16:00	Fernando	17:00	Giada	16:00	Fernando	17:00	Giada	16:00	Fernando		
16:55	Pilates	17:50	Pilates	16:55	Soft Gym Tone	17:50	Pilates	16:55	Pilates		
	Bassa Intensità		Bassa Intensità		Bassa Intensità		Bassa Intensità		Bassa Intensità		
17:00	Fernando	17:50	Giada	17:00	Fernando	17:50	Giada	17:00	Fernando		
17:55	Total Body	18:40	Circuit Training	17:55	Loop Banda Glutei	18:40	Circuit Training	17:55	Total GAG		
	Media Intensità		Media Intensità		Media Intensità		Media Intensità		Media Intensità		
18:00	Fernando	18:40	Matteo	18:00	Fernando	18:40	Matteo	18:00	Fernando		
18:50	GAG	19:30	Funzionale	18:50	Fat Burner Kill	19:30	Funzionale	18:50	Funzionale		
	Media Intensità		Alta Intensità		Alta Intensità		Alta Intensità		Media Intensità		
19:00	Stella	19:30	Riccardo	18:55	Stella	19:30	Riccardo	19:00	Stella		
19:55	Pilates	20:20	Power Total Body	19:45	Pilates	20:20	Power Total Body	19:55	Posturale		
	Bassa Intensità		Alta Intensità		Bassa Intensità		Alta Intensità		Bassa Intensità		
20:00	Matteo	20:20	Riccardo	19:50	Francesco	20:20	Riccardo	20:00	Francesco		
20:55	Funzionale	21:10	Pilates	20:35	GAG	21:10	Pilates	20:55	PUMP		
	Alta Intensità		Bassa Intensità		Media Intensità		Bassa Intensità		Alta Intensità		

Location  
 Sala A  
 All'aperto

**Orario - Dal Lunedì al Venerdì 07.00/22.00 - Sabato, Domenica e Festivi 09.00/20.00**

In caso di maltempo i corsi in acqua si svolgeranno in sala tranne il corso di acqua gym di pranzo.