



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

## Palinsesto Corsi Fitness validità: dal 10 Giugno al 30 Giugno

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

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

Location  
 Sala A  
 All'aperto  
 Piscina

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.