



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

Palinsesto Corsi Fitness validità: dal 29 Luglio al 03 Agosto

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

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



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

Palinsesto Corsi Fitness validità: dal 05 Agosto al 10 Agosto

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

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
10:15 11:10 Patrizia Postural pilates Media Intensità	10:15 11:10 Patrizia Acquagym Bassa Intensità	10:15 11:10 Patrizia Total body Media intensità	10:15 11:10 Patrizia Acquagym Bassa Intensità		10:15 11:10 Patrizia Acquagym Bassa Intensità
11:15 12:15 Patrizia Acquagym Media Intensità		11:15 12:15 Patrizia Acquagym Bassa Intensità		11:15 12:15 Patrizia Acquagym Media Intensità	
	17:00 17:55 Alessandra Acquagym Bassa Intensità		17:00 17:55 Alessandra Acquagym Bassa Intensità		
17:00 17:55 Fernando Total Body Media Intensità	18:30 19:25 Alessandra d. Circuit Training Media Intensità	17:00 17:55 Fernando GAG Media Intensità	18:30 19:25 Alessandra d. Circuit Training Media Intensità	17:00 17:55 Fernando Circuit Training Media Intensità	
18:00 18:55 Fernando GAG Media Intensità		18:00 18:55 Fernando Total Body Media Intensità		18:00 18:55 Fernando GAG Media Intensità	
19:00 19:55 Matteo Funzionale Alta intensità	19:30 20:25 Alessandra d. Pilates Bassa intensità	19:00 19:55 Matteo Funzionale Alta intensità	19:30 20:25 Alessandra d. Pilates Bassa intensità	19:00 19:55 Matteo Funzionale 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.