



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

## Palinsesto Corsi Fitness validità: dal 19 Agosto al 23 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 Giada Acquagym Bassa Intensità		10:15 11:10 Giada Acquagym Bassa Intensità		10:15 11:10 Giada Acquagym Bassa Intensità
11:15 12:15 Patrizia Acquagym Media Intensità		11:30 12:30 Alessandra D Acquagym Bassa Intensità		11:30 12:30 Alessandra D Acquagym Media Intensità	
	17:00 17:55 Giada Acquagym Bassa Intensità		17:00 17:55 Giada Acquagym Bassa Intensità		
	18:30 19:30 Giada Circuit training Media Intensità		18:30 19:30 Giada Circuit training Media Intensità		
19:00 20:00 Deborah Spinning Alta Intensità	19:30 20:30 Giada Pilates Bassa Intensità	19:00 20:00 Deborah Spinning Alta Intensità	19:30 20:30 Giada Pilates Bassa Intensità	19:00 20:00 Deborah Spinning 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.