



instagram

@fitnessdreambutterfly



fitnessdream & butterfly



e-mail

fitnessdream@virgilio.it

FITNESS DREAM ORARIO 2017

lunedì / venerdì 08,30 - 22,00 sabato 08,30 - 16,00

SCEGLI LA TUA LEZIONE

CS		lunedì		SC		martedì		CS		mercoledì	
orario	lezione			orario	lezione			orario	lezione		
	assistenza sala attrezzi				assistenza sala attrezzi				assistenza sala attrezzi		
	09,30/14,30 17,00/21,00				17,30 / 20,30				09,30/14,30 17,00/21,00		
08,30	CIRCUITO SALA PESI			08,30	CIRCUITO SALA PESI			08,30	CIRCUITO SALA PESI		
10,30	GINNASTICA DOLCE	Sole		10,30	GINNASTICA DOLCE	Sole		10,30	GINNASTICA DOLCE	Sole	
13,30	TONIFICAZIONE	Sole		13,30	PUMP	Sole		13,30	STEP & TONE	Sole	
15,30	*****			15,00	***** Prova						
17,00	Dance in Progress	L Est.		15,30	Dance in Progress	L Est.		15,30	BALLI DI GRUPPO	L Est.	
17,00	ENERGY DANCE	Sole		17,00	GAG	Sole		17,00	ZUMBA	Sole	
18,00	ADDOMINALI 30'	Sole		18,00	FUNCTIONAL	Sole		17,00	Dance in Progress	L Est.	
18,30	HDP	Sole		18,00	HDP G & G	Luna		18,00	BFT 30'	Sole	
19,00	PILATES FITBALL	Luna		18,30	PILATES	Luna		18,30	POSTURALE	Sole	
19,30	AEROKOMBAT	Sole		19,00	YOGA	Luna		19,00	*****		
20,00	Dance in Progress	L Est.		19,00	SAMBA AEROBICA	Sole		19,30	AEROKOMBAT	Sole	
20,30	Kick boxing	L Est.		20,00	Dance in Progress	L Est.		20,30	Kick boxing	L Est.	

CS		giovedì		SC		venerdì		sabato		
orario	lezione			orario	lezione			orario	lezione	
	assistenza sala attrezzi				assistenza sala attrezzi				assistenza sala attrezzi	
	17,30 / 20,30				09,30/14,30 17,00/21,00				10,30 / 13,30	
08,30	CIRCUITO SALA PESI			08,30	CIRCUITO SALA PESI			09,30	Corsi esterni	
09,30	GINNASTICA GEN.	Sole		10,30	ZUMBA SENIOR			11,30	Corsi esterni	
13,30	PUMP	Sole		13,30	GAG 45'	Sole		e-mail fitnessdream@virgilio.it Wi-Fi Via TIBURTINA 742 0643535134 		
14,30	Scuola Piccinini	L est.		16,00	BALLI DI GRUPPO	L Est				
15,30	Dance in Progress	L est.		17,00	LABORATORIO TEATRALE					
18,00	ADDOMINALI 30'	Sole		18,00	PILATES MYSA 45'	Sole				
18,30	TWERKING	Sole		18,45	BFT 45'	Sole				
19,00	YOGA	Luna		18,30	SAMBA AEROBICA	Luna				
19,30	HDP	Sole		19,30	FUNCTIONAL	Sole				
20,00	Dance in Progress	L Est.		19,30	***** Luna					
				20,30	SALSA	L.Est				

SONO COMPRESI NELL'ABBONAMENTO

la frequenza nei giorni e negli orari stabiliti nell'abbonamento, l'utilizzo delle attrezzature di allenamento e/o la frequenza del/dei corsi se compresi. Una scheda base di allenamento per il corretto utilizzo delle attrezzature

l'assistenza del personale di sala nei giorni e negli orari stabiliti indicati nel presente orario

l'utilizzo degli spogliatoi e degli armadietti per la custodia delle borse/zaini durante l'orario di frequenza

per quanto non riportato si rimanda al regolamento interno allegato alla scheda di iscrizione

L'ingresso alle lezioni è consentito sino alla loro capienza e verrà data

precedenza alle persone che non hanno svolto altre lezioni



instagram

@fitnessdreambutterfly



fitnessdream & butterfly



e-mail

romafitnessclub@virgilio.it

BUTTERFLY

ORARIO STAGIONE 2017 / 2018

aperura chiusura dal lunedì al venerdì 08,30 22,00 il sabato 08,30 16,00

SCEGLI LA TUA LEZIONE

lunedì			martedì			mercoledì		
assistenza sala Pesi			assistenza sala Pesi			assistenza sala Pesi		
09,30 / 12,30 17,30 / 20,30			17,30 / 20,30			09,30 / 12,30 17,30 / 20,30		
orario	lezione	sala	orario	lezione	sala	orario	lezione	sala
10,30	Ginnastica dolce	Red	09,30	Gag	Red	10,30	Ginnastica Dolce	Red
13,30	Zumba	Red	13,30	High Definition Power	Red	13,30	Twerking	Red
17,00	Samba aerobica	Red	16,50	Introduction Classico Bimbi	L.E.	17,00	HDP g&g Abs 45'	Red
17,30	Addominali 1 30'	Green	17,00	Functional 50'	Red	17,15	Addominali 30'	Green
18,00	T r x	Red	17,40	*****		17,45	Stretching 30'	Green
18,00	Addominali 2 30'	Green	18,00	Total Body	Red	18,00	High Definition Power	Red
18,30	Yoga	Green	18,30	Calisthenics (prova)	L.E.	18,30	Metagym (prova) L.E.	Green
19,00	High Definition Power	Red	18,30	Pilates 30'	Green	19,00	Tonificazione Funzionale	Red
20,30	Kick Boxing L.E.	Red	19,30	Aerokombat	Red	19,00	Teatro Danceinprogress	Green
			19,00	Pilates Mezier 30'	Green	20,00	Kick Boxing L.E.	Red
			19,45	Capoeira L.E.	Green			
			20,30	Prepugilistica L.E.	Red			
giovedì			venerdì			sabato		
assistenza sala Pesi			assistenza sala Pesi			assistenza sala Pesi		
17,30 / 20,30			09,30 / 12,30 17,30 / 20,30			10,30 / 13,30		
orario	lezione	sala	orario	lezione	sala	orario	lezione	sala
09,00	Posturale 45'	Green				10,00	PILATES (prova)	
10,30	Ginnastica Dolce	Red						
13,30	High Definition Power	Red						
16,40	Introduction Classico Bim	Green	09,30	Gag	Red			
17,30	Tonificazione	30' Red				11,00	Calisthenics (prova)	L.E.
18,00	Balance Functional Tone	30' Red	13,30	Tonificazione	Red			
17,35	*****							
18,30	Total Body	Red						
18,30	Calisthenics (prova)	L.E.	17,00	Pilates	Green			
18,30	Pilates 30'	Green	18,00	Functional	Red			
19,30	Aerokombat	Red	18,00	Yoga	Green			
19,30	Pilates Mezier 30'	Green	19,00	Zumba	Red			
20,00	Capoeira L.E.	Green	19,00	*****	Green			
20,30	Prepugilistica L.E.	Red	20,30	Kick Boxing L.E.	Red			

via di pietralata, 519

3898284859

064502601



SONO COMPRESI NELL'ABBONAMENTO

la frequenza nei giorni e negli orari stabiliti nell'abbonamento, l'utilizzo delle attrezzature di allenamento e/o la frequenza del/dei corsi se compresi. Una scheda base di allenamento per il corretto utilizzo delle attrezzature

l'assistenza del personale di sala nei giorni e negli orari stabiliti indicati nel presente orario

l'utilizzo degli spogliatoi e degli armadietti per la custodia delle borse/zaini durante l'orario di frequenza per quanto non riportato si rimanda al regolamento interno allegato alla scheda di iscrizione

L'ingresso alle lezioni è consentito sino alla loro capienza e verrà data precedenza alle persone che non hanno svolto altre lezioni

Per il primo allenamento in sala pesi si raccomanda la frequenza negli orari di assistenza programmati