

• CORSI FITNESS •

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
07:15	TOTAL TRAINING Andrea				TOTAL TRAINING Andrea
09:30	WAKE UP Rossella		WAKE UP Rossella		WAKE UP Rossella
10:00		TOTAL BODY Antonio		TOTAL BODY Antonio	
11:00	CARDIO TONE Silvia		CARDIO TONE Silvia	BALLI DI GRUPPO Aurora	CARDIO TONE Silvia
13:30	TOTAL BODY Silvia	METCON Francesco	TABATA Silvia	ADVANCE INTERVAL TRAINING Francesco	PUMP Rossella
17:00		CARDIO TONE Flavia		CARDIO TONE Flavia	
18:00	TOTAL BODY Fabio	GAG Mihail	PUMP Fabio	TOTAL BODY WORKOUT Mihail	TOTAL BODY Fabio
18:00	AERODANCE Dario				STEP BASE Dario
18:30	INDOOR CYCLING* Laura				INDOOR CYCLING* Laura
19:00	METCON Francesco	CIRCUIT TRAINING PROGRAM Mihail	LEGS & BOOTY Francesco	PUMP Mihail	CARDIO FIT TRAINING Francesco
19:00		INDOOR CYCLING* Stefano	INDOOR CYCLING* Laura	INDOOR CYCLING* Stefano	
19:00		HIIT Antonio	AERO TONE Dario	HIIT Antonio	
20:00	INTERVAL TRAINING Francesco		SUSPENSION TRAINING* Francesco		ADVANCE INTERVAL TRAINING Francesco
	SABATO			DOMENICA	
10:00	DANCE 4 ALL Mihail	11:00 TOTAL BODY Antonio		11:00 TOTAL BODY a rotazione	
11:15	SUSPENSION TRAINING* Francesco	12:15 INTERVAL TRAINING Francesco			

• RACK ESTERNA •

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
18:00		CROSS TRAINING GYMNASTIC Andrea		CROSS TRAINING GYMNASTIC Andrea	
19:15	CROSS TRAINING STRONG Andrea		CROSS TRAINING CARDIO Andrea		CROSS TRAINING GYMNASTIC Andrea
20:30	CALISTHENICS Davide		CALISTHENICS Davide		CALISTHENICS Davide
	SABATO				
11:30	CROSS TRAINING TEAMWORK Andrea				

*lezione su prenotazione

• CORSI WELLNESS •

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
09:00		POSTURALE Mariella		POSTURALE Mariella	
10:00		PILATES Mariella		PILATES Mariella	
11:00	POSTURALE Roberta		POSTURALE Paolo		POSTURALE Roberta
17:00	PILATES Dario				PILATES Dario
18:00		POSTURALE Paolo	FLEXIBILITY Dario	POSTURALE Paolo	
19:00	PILATES Dario	TRUE POWER YOGA Rossella		TRUE POWER YOGA Rossella	PILATES Dario
SABATO					DOMENICA
10:00	PILATES Francesca	11:00	POSTURALE Francesca	11:00	WELLNESS a rotazione

CHAT DEL PADEL

INQUADRA IL QR CODE



PER INFO E PRENOTAZIONI
DEI CAMPI DA PADEL, E TENERTI
AGGIORNATO SU TUTTI I TORNEI

CHAT DEL TENNIS

INQUADRA IL QR CODE



PER ISCRIVERTI ALLA CHAT E
ORGANIZZA LE PARTITE DI TENNIS,
E TROVA NUOVI SOCI PER GIOCARE!

LISTA BROADCAST

INQUADRA IL QR CODE



ED INVIA UN MESSAGGIO CON
SCRITTO **ISCRIVIMI** PER TENERTI
AGGIORNATO SULLE ATTIVITA'

• GLI SPONSOR DEL NUOVO TUSCOLO SPORTING CLUB •

