

· CORSI FITNESS ·

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
07:15	TOTAL TRAINING Andrea		TOTAL TRAINING* Andrea new		TOTAL TRAINING Andrea
09:30	WAKE UP Rossella		WAKE UP Rossella		WAKE UP Rossella
10:00		TOTAL BODY* Riccardo		TOTAL BODY* Riccardo	
11:00	CARDIO TONE Silvia	BALLI DI GRUPPO Aurora	CARDIO TONE Silvia		CARDIO TONE Silvia
13:30	TOTAL BODY Michele De Sica new	METCON Francesco	TABATA Silvia	ADVANCE INTERVAL TRAINING Francesco	PUMP Michele De Sica new
17:00		ZUMBA Silvia new		ZUMBA Silvia new	
18:00	TOTAL BODY* Fabio	TOTAL BODY WORKOUT Tony Ruocco new	BODY SHAPE Francesco	G.A.G. Piero Barbato new	TOTAL BODY* Dario
18:00	AERODANCE Dario				STEP BASE Fabio
18:30		INDOOR CYCLING Stefano		INDOOR CYCLING Stefano	
19:00	METCON Francesco	PUMP Tony Ruocco new	LEGS & BOOTY Francesco	TOTAL BODY WORKOUT Piero Barbato new	CARDIO FIT TRAINING Francesco
19:00	INDOOR CYCLING Laura		INDOOR CYCLING Laura		INDOOR CYCLING Laura
19:00			CARDIO TONE Dario		
20:00	INTERVAL TRAINING Francesco		SUSPENSION TRAINING Francesco		ADVANCE INTERVAL TRAINING Francesco
20:30		PREPUGILISTICA Alex Lener new		PREPUGILISTICA Alex Lener new	
	SABATO			DOMENICA	
10:00	FIT & DANCE a rotazione new	11:00 BODY SHAPE Francesco		11:00 TOTAL BODY a rotazione	
11:00	PREPUGILISTICA Alex Lener new	12:00 INTERVAL TRAINING Francesco			

· RACK ESTERNA ·

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
18:30	CALISTHENICS* Davide new	CROSS TRAINING GYMNASTIC Andrea	CALISTHENICS* Davide new	CROSS TRAINING GYMNASTIC Andrea	CALISTHENICS* Davide new
19:30	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				

*lezioni a partire dal 16 Settembre 2024

le lezioni di **SUSPENSION TRAINING** e **INDOOR CYCLING** sono su prenotazione

· CORSI WELLNESS ·

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
09:00		POSTURALE Mariella		POSTURALE Mariella	
10:00		PILATES Mariella		PILATES Mariella	
11:00	POSTURALE Margarita		POSTURALE Paolo		POSTURALE Margarita
13:30		FLEXIBILITY Verdiana ^{new}		YOGA Verdiana ^{new}	
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 ·



BMW Roma

MINI ROMA 
PARTNER MINI



BMW
MOTORRAD



Banca del Fucino
1923 | 2023

