

### • CORSI FITNESS •

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
07:15	<b>TOTAL TRAINING</b> Andrea		<b>TOTAL TRAINING</b> Andrea		<b>TOTAL TRAINING</b> Andrea
09:30	<b>WAKE UP</b> Rossella		<b>WAKE UP</b> Rossella		<b>WAKE UP</b> Rossella
10:00		<b>TOTAL BODY</b> Margarita		<b>TOTAL BODY</b> Margarita	
11:00	<b>CARDIO TONE</b> Szilvia	<b>BALLI DI GRUPPO</b> Aurora	<b>CARDIO TONE</b> Szilvia	<b>BALLI LATINI</b> Margarita	<b>CARDIO TONE</b> Szilvia
13:30	<b>TOTAL BODY</b> Raimondo	<b>METCON</b> Francesco	<b>TABATA</b> Szilvia	<b>ADVANCE INTERVAL TRAINING</b> Francesco	<b>TOTAL BODY</b> Margarita
17:00		<b>ZUMBA</b> Szilvia		<b>ZUMBA</b> Szilvia	
18:00	<b>PREPUGILISTICA</b> Alex Lener	<b>TOTAL BODY WORKOUT</b> Tony Ruocco	<b>PREPUGILISTICA</b> Alex Lener	<b>STEP</b> Piero Barbato	<b>TOTAL BODY</b> Dario
18:00	<b>AERODANCE</b> Dario				
19:00	<b>METCON</b> Francesco	<b>PUMP</b> Tony Ruocco	<b>LEGS &amp; BOOTY</b> Francesco	<b>TOTAL BODY WORKOUT</b> Piero Barbato	<b>CARDIO FIT TRAINING</b> Francesco
19:00	<b>INDOOR CYCLING</b> Laura		<b>INDOOR CYCLING (BRUCIA GRASSI)</b> Laura		<b>INDOOR CYCLING</b> Laura
19:00			<b>CARDIO TONE</b> Dario		
20:00	<b>INTERVAL TRAINING</b> Francesco		<b>SUSPENSION TRAINING</b> Francesco		<b>ADVANCE INTERVAL TRAINING</b> Francesco
20:30		<b>PREPUGILISTICA</b> Alex Lener		<b>PREPUGILISTICA</b> Alex Lener	
	<b>SABATO</b>			<b>DOMENICA</b>	
10:00	<b>FIT &amp; DANCE</b> a rotazione	11:00	<b>BODY SHAPE</b> Francesco	11:00	<b>TOTAL BODY</b> a rotazione
11:00	<b>PREPUGILISTICA</b> Alex Lener	12:00	<b>INTERVAL TRAINING</b> Francesco		

### • RACK ESTERNA •

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
18:30	<b>CALISTHENICS</b> Davide	<b>CROSS TRAINING GYMNASTIC</b> Andrea	<b>CALISTHENICS</b> Davide	<b>CROSS TRAINING GYMNASTIC</b> Andrea	<b>CALISTHENICS</b> Davide
19:30	<b>CROSS TRAINING STRONG</b> Andrea		<b>CROSS TRAINING CARDIO</b> Andrea		<b>CROSS TRAINING GYMNASTIC</b> Andrea
20:30	<b>CALISTHENICS</b> Davide		<b>CALISTHENICS</b> Davide		<b>CALISTHENICS</b> Davide
	<b>SABATO</b>				
11:30	<b>CROSS TRAINING TEAMWORK</b> Andrea				

Le lezioni di **SUSPENSION TRAINING** e **INDOOR CICLYNG** sono su prenotazione  
La Direzione del Nuovo Tuscolo S.C. si riserva il diritto di variare l'orario in qualsiasi momento

### • CORSI FITNESS •

	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
12:00	PILATES Verdiana				
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 SPONTING CLUB



BMW Roma

MINI ROMA   
PARTNER MINI



BMW  
MOTORRAD



Banca del Fucino  
1923 | 2023



Maggiore.



EMEN BEAUTYLAB