



PALINSESTO SETTIMANALE • DAL 1972

ATTIVITÀ DI PROPAGANDA SPORTIVA

CORSI COLLETTIVI • SALA FITNESS • SALA OLISTICA • SALA CYCLING

- CYCLING
- TONIFICAZIONE
- DIFESA PERSONALE
- FUNCTIONAL & HIIT
- POSTURA & MIND-BODY
- CORSI A PRENOTAZIONE

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
MATTINA						
08:30-09:00		DIFESA PERSONALE FABRIZIO G.		DIFESA PERSONALE FABRIZIO G.		
09:30-10:30	TOTAL BODY SONIA	PILATES FRANCESCA	TOTAL BODY SONIA	PILATES FRANCESCA	TOTAL BODY SONIA	PILATES MARILENA
10:00-11:00						● INDOOR CYCLING FRANCESCO
10:30-11:30		MOBILITY TRAINING MARCO		MOBILITY TRAINING MARCO		POSTURALE MARILENA
11:30-12:30						● HEAT GIULIA
12:00-13:00						● INDOOR CYCLING ANCA
13:30-14:30	● INDOOR CYCLING ANCA BODY FIT NADIA		● INDOOR CYCLING ANCA BODY FIT NADIA		PILATES NADIA	
POMERIGGIO E SERA						
17:00-18:00		PILATES MAT MARCO		PILATES MAT MARCO		
18:00-19:00	CIRCUITO FUNZIONALE GABRIELE ● HEAT GIULIA • SALA OLISTICA	TOTAL BODY MARCO POSTURALE ROCIO • SALA OLISTICA	CIRCUITO FUNZIONALE GABRIELE ● HEAT GIULIA • SALA OLISTICA	TOTAL BODY MARCO ● YOGA ROCIO • SALA OLISTICA	CIRCUITO FUNZIONALE GABRIELE TOTAL BODY MARTA P. • SALA OLISTICA	
18:30-19:30				● INDOOR CYCLING ANCA		
19:00-20:00	CIRCUITO FUNZIONALE GABRIELE ● INDOOR CYCLING ANCA	B.F.T. BODY WEIGHT FABRIZIO ● INDOOR CYCLING FRANCESCO ● YOGA ROCIO • SALA OLISTICA	KETTLEBELL CIRCUIT TONE MARTA ● INDOOR CYCLING ANCA	AKIPUMP FABRIZIO ● POSTURALE ROCIO • SALA OLISTICA	KETTLEBELL CIRCUIT TONE MARTA ● INDOOR CYCLING ANCA	
19:30-20:30	CARDIO TONE MARTA P. • SALA OLISTICA		TOTAL BODY MARTA P. • SALA OLISTICA	● INDOOR CYCLING FRANCESCO		
20:00-20:50	ATHLETIC CONDITIONING ROBERTO		ATHLETIC CONDITIONING ROBERTO			

REGOLAMENTO SALA CORSI

- 01 Durante l'allenamento è obbligatorio l'uso di un asciugamano personale.
- 02 La Direzione si riserva di modificare orari e istruttori quando non si raggiunge il numero minimo di partecipanti.

- 03 La programmazione può subire variazioni nel corso della stagione per esigenze della struttura.
- 04 Le lezioni che non raggiungono il numero minimo vengono annullate: i prenotati sono avisati per tempo.

CONTATTI

Telefono06 41734829

WhatsApp392 971 1873

Emailsegreteria@clublanciani.eu

Webwww.lancianiclub.com

ORARIO SALA PESI

Lun-Ven07:30 - 21:00

Sabato08:00 - 18:00

Dom/fest.08:00 - 14:00

SedeVia di Pietralata 135, Roma