

# SHAPE UP FITNESS

VIA DOMENICO FALCIONI, 4 - 00123 ROMA (RM) TEL. 06 64 20 18 17

## ORARI D'APERTURA

DAL LUNEDI AL VENERDI: 07:30 - 22:00

SABATO: 08:30 - 18:00

DOMENICA: 9:00 - 13:30

### LEZIONI SALA 1

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
ORE 9:00	BODY WORK		TOTAL BODY		09.00-10.30 PUMP ENERGY	
ORE 10:00	TRUE POWER YOGA	G.A.G.	TRUE POWER YOGA	TOTAL BODY		
ORE 11:00		PILATES		PILATES		PUMP ENERGY
ORE 13:30	G.A.G.		BODY POWER		AFRO-LATIN-FOLK DANCE	12.00-13.00 TRUE POWER YOGA
ORE 17:00	TOTAL BODY		STEP		TONIFICAZIONE	
ORE 17:30		TOTAL BODY		TOTAL BODY		
ORE 18:00	POWER PILATES		PUMP ENERGY		POWER PILATES	
ORE 19:00	PUMP ENERGY		G.A.G.		LIFE COMBACT	
ORE 19:30		ZUMBA		ZUMBA		

### LEZIONI SALA 2

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
ORE 18:30	BOXE		BOXE		BOXE	
ORE 19:30	KICK BOXING		KICK BOXING		KICK BOXING	
ORE 20:30	KICK BOXING AVANZATO		KICK BOXING AVANZATO		KICK BOXING AVANZATO	

### LEZIONI SALA 3

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
ORE 10:30		GINN. DOLCE		GINN. DOLCE		ZUMBA
ORE 11:30	POSTURALE		POSTURALE		POSTURALE E YOGA	
ORE 18:00		POSTURALE		POSTURALE		
ORE 19:00		PILATES		PILATES		

### LEZIONI SALA 4

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
ORE 11:00	RISCALD. E STRETCHING	HATA YOGA	RISCALD. E STRETCHING	HATA YOGA	RISCALD. E STRETCHING	
ORE 11:45	ADDOMINALI		TONIFICAZIONE SUPERIORE		TONIFICAZIONE INFERIORE	
ORE 12:15	ALLUNG. IN POSTURA		ALLUNG. IN POSTURA		ALLUNG. IN POSTURA	
ORE 13:30						PRE - BOXE
ORE 20:00		PRE - BOXE		PRE - BOXE		

### PISCINA

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
ORE 9:30		ACQUAGYM		ACQUAGYM		
ORE 10:15	ACQUAGYM		ACQUAGYM		ACQUAGYM	
ORE 13:30						ACQUAZUMBA
ORE 17:30	ACQUAGYM		ACQUAGYM		ACQUAGYM	
ORE 18:30		ACQUAZUMBA		ACQUAZUMBA		
ORE 19:00	ACQUAGYM		ACQUAGYM			

### SALA ATTREZZI

CON ISTRUTTORI SEMPRE DISPONIBILI PER SCHEDE D'ALLENAMENTO PERSONALIZZATE