



ORARI CENTRGYM CASILINA
VALIDI E AGGIORNATI PER LA STAGIONE 2015 - 16

Centrgym - Via dei Colombi 117 00100 Roma
Tel - 06238260391
Apertura - Lun. 9.00am - Ven. 22:00pm
SABATO 9:00 - 18:00

LUNEDI:	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
<p>SALA A:</p> <p>10.00 G.a.g. (Maurizio) 14.00 G.a.g. (Maurizio) 16.30 Cross-fit (group)(Maurizio) 17.30 Beat-it(Maurizio) 18.30 G.a.g. (Maurizio) 19.30 Pre-pugilistica (Rodolfo)</p> <p>SALA B:</p> <p>17.00 Karate Bambini (Carlo) 18.00 Krav maga Donne (difesa personale) (Carlo) 19.00 Karate Adulti (Carlo) 20.30 Krav Maga(Carlo)</p> <p>SALA C:</p> <p>17.30 Pilates (Phoebe) 18.30 Zumba (Phoebe) 19.30 Body Sculpt(Phoebe)</p> <p>SALA PESI:</p> <p>09.00-14.00 Chiara 16.00-22.00 Jacopo</p>	<p>SALA A:</p> <p>17.30 Posturale (Silvia) 18.30 Pilates (Silvia)</p> <p>SALA B:</p> <p>09.00 Posturale (Chiara) 17.00 Danza 3-6 anni (Max) 18.00 Danza 6-9 anni (Max) 20.30 Salsa corso base (Paolo)</p> <p>SALA C:</p> <p>10.00 Total body (Chiara) 18.00 Funzionale (Chiara) 19.00 Zumba (Veronica)</p> <p>SALA PESI:</p> <p>09.00-14.00 Waine 16.00-22.00 Jacopo</p>	<p>SALA A:</p> <p>10.00 Beat-it (Maurizio) 14.00 Beat-it (Maurizio) 16.30 G.a.g. (Maurizio) 17.30 Cross-fit (group) (Maurizio) 18.30 Beat-it (Maurizio) 19.30 Pre-pugilistica (Rodolfo)</p> <p>SALA B:</p> <p>17.00 Karate Bambini (Carlo) 18.00 Krav maga Donne (difesa personale) (Carlo) 19.00 Karate Adulti (Carlo)</p> <p>SALA C:</p> <p>17.30 Pilates (Phoebe) 18.30 Zumba (Phoebe) 19.30 Step-tone (Phoebe)</p> <p>SALA PESI:</p> <p>09.00-14.00 Chiara 16.00-22.00 Jacopo</p>	<p>SALA A:</p> <p>17.30 Posturale (Silvia) 18.30 Pilates (Silvia)</p> <p>SALA B:</p> <p>09.00 Posturale (Chiara) 17.00 Danza 3-6 anni (Max) 18.00 Danza 6-9 anni (Max) 20.30 Salsa corso base (Paolo)</p> <p>SALA C:</p> <p>10.00 G.a.g. (Chiara) 18.00 Funzionale (Chiara) 19.00 Zumba (Veronica)</p> <p>SALA PESI:</p> <p>09.00-14.00 Waine 16.00-22.00 Jacopo</p>	<p>SALA A:</p> <p>10.00 Life pump (Maurizio) 14.00 Life pump (Maurizio) 16.30 Beat-it (Maurizio) 17.30 G.a.g.(Maurizio) 18.30 Life pump (Maurizio) 19.30 Pre-pugilistica (Rodolfo)</p> <p>SALA B:</p> <p>17.00 Karate Bambini (Carlo) 18.00 Krav maga Donne (difesa personale) (Carlo) 19.00 Karate Adulti (Carlo)</p> <p>SALA C:</p> <p>17.30 Pilates (Phoebe) 18.30 Zumba (Phoebe) 19.30 Piloxing (Phoebe)</p> <p>SALA PESI:</p> <p>09.00-14.00 Chiara 16.00-22.00 Jacopo</p>	<p>SALA A:</p> <p>10.00 Total body (Phoebe)</p> <p>ORARIO SALA PESI:</p> <p>10:00-14:00 Jacopo</p>

ORARI ACQUAGYM 2015 - 2016

LUNEDI:	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
<p>10.00 ACQUA GYM (LOREDANA) 13.45 ACQUA GYM (CATIA) 18.40ACQUA GYM (BARBARA) 19.30ACQUA GYM (BARBARA)</p>	<p>10.00ACQUA GYM (ALESSANDRA) 18.40ACQUA GYM (ALESSIA) 19.30ACQUA GYM (ALESSIA)</p>	<p>10.00ACQUA GYM (LOREDANA) 13.45ACQUA GYM (CATIA) 18.40ACQUA GYM (BARBARA) 19.30ACQUA GYM (BARBARA)</p>	<p>10.00 ACQUA GYM (ALESSANDRA) 18.40ACQUA GYM (ALESSIA) 19.30ACQUA GYM (ALESSIA)</p>	<p>10.00ACQUA GYM (FLAVIA) 13.45ACQUA GYM (CATIA) 18.40ACQUA GYM (CATIA) 19.30ACQUA GYM (CATIA)</p>	<p>11.30 ACQUA GYM (FLAVIA)</p>