

GOLDEN POWER - INFO ORARIO STAGIONE 2018-2019

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SAB
10:00 - 11:00 GYM MUSIC Lina - 60 minuti	10:45 - 11:45 POSTURALE Federica - Durata 60 minuti	10:00 - 11:00 GYM MUSIC Lina - 60 minuti	10:45 - 11:45 POSTURALE Federica - Durata 60 minuti	10:00 - 11:00 STEP BASE Lina - 60 minuti	
16:30 - 17:00 30 min Lina STRETCHING		16:30 - 17:00 30 min Lina G.A.G		16:30 - 17:00 30 min Lina STRETCHING	
17:00 - 18:00 TONE UP Lina - Durata 60 Minuti		17:00 - 18:00 TOTAL BODY Lina - Durata 60 Minuti		17:00 - 18:00 G.A.G. Lina - Durata 60 Minuti	
18:15 - 19:00 REGGA FIT Federica - Durata 45 Minuti	18:15 - 19:15 FUSION FIT Sabina - Durata 60 Minuti	18:15 - 19:00 REGGA FIT Federica - Durata 45 Minuti	18:15 - 19:15 FUSION FIT Sabina - Durata 60 Minuti	18:15 - 19:00 REGGA FIT Federica - Durata 45 Minuti	
19:00 - 20:00 PILATES Federica - Durata 60 Minuti	19:15 - 20:00 TOTAL BODY Lina - Durata 45 Minuti	19:00 - 20:00 PILATES Federica - Durata 60 Minuti	19:15 - 20:00 PUMP Lina - Durata 45 Minuti	19:00 - 20:00 PILATES Federica - Durata 60 Minuti	
20:00 - 21:00 CARDIO FUNCTIONAL TRAINING Jherdy - Durata 60 Minuti	20:00 - 21:00 FIT DANCE Massimo - Durata 60 minuti	20:00 - 21:00 CARDIO FUNCTIONAL TRAINING Jherdy - Durata 60 Minuti	20:00 - 21:00 FIT DANCE Massimo - Durata 60 minuti	20:00 - 21:00 CARDIO FUNCTIONAL TRAINING Jherdy - Durata 60 Minuti	
21:00 - 22:30 PREPUGILISTICA Massimo - Durata 90 min			21:00 - 22:30 PREPUGILISTICA Massimo - Durata 90 min		

Lunedì-Venerdì 8:30 - 23:00 | Sabato 8:30 - 19:00 | Domenica 8:30 - 13:00



Palestra
GOLDEN POWER
Via Prati dei Papa 10/12
Tel. 06-5594575
GOLDENPOWER.IT

**PALESTRA CONVENZIONATA
CON L'UNIVERSITA' ROMA TRE**

**SERVIZIO
PERSONAL TRAINER**

Si avvisano i Signori soci che nel corso dell'anno le lezioni ed i rispettivi orari potrebbero subire delle variazioni.