

LUNEDÌ MERCOLEDÌ VENERDÌ - 08:30/23:00

	FUNZIONALE	FITNESS	BODYMIND	CARDIO	BALLI/SPORT/XC
MORNING GLORY 8:30-12:30	11:00-12:00 SALA MEDIUM ALLENAMENTO FUNZIONALE MARCO - KCAL 550	09:00-10:00 SALA LARGE TOTAL BODY FRANCESCA - KCAL 500	09:00-10:00 SALA MEDIUM GINNASTICA POSTURALE ELEONORA - KCAL 250		
		10:00-11:00 SALA MEDIUM GAG ELEONORA - KCAL 400	11:00-12:00 SALA LARGE GINNASTICA PROPIOCETTIVA DARIO - KCAL 250	10:00-11:00 SALA SMALL WALKING FRANCESCA - KCAL 500	10:00-11:00 SALA FNZ BALLI DI GRUPPO KCAL 300 CLAUDIA
		12:00-13:00 SALA LARGE GYM MUSIC FRANCESCA A - KCAL 350	12:00-12:30 SALA SMALL PANCAFIT DARIO - KCAL 100	11:00-12:00 CARDIO SPINNING CONNECT SIMONA A - KCAL 400	
LUNCH TIME 12:30-15:00	13:30-14:30 SALA MEDIUM ALLENAMENTO FUNZIONALE CAMILLA - KCAL 550	13:30-14:30 SALA LARGE CROSSCARDIO FRANCESCA A - KCAL 500		13:30-14:30 SALA SPINNING SPINNING CONNECT SIMONA A - KCAL 400	
		14:30-15:30 SALA LARGE TOTAL BODY FRANCESCA A - KCAL 400	14:30-15:30 SALA MEDIUM PILATES NEW CAMILLA - KCAL 330	13:30-14:30 SALA SMALL GROUP ROWING VALE - KCAL 600	
POMERIGGIO 15:00-18:00			16:00-17:00 SALA MEDIUM ZERO GRAVITY CAMILLA - KCAL 450	17:00-18:00 SALA SPINNING SPINNING CONNECT ALE - KCAL 450	17:00-18:00 [XC AM] KARATE BAMBINI/RAGAZZI HERMAN SALA MEDIUM DAL 1/10
		16:00-17:00 SALA LARGE PUMP ROBERTA C - KCAL 400	16:00-17:00 SALA SMALL RINFORZO POSTURALE VALE - KCAL 200		
		17:00-18:00 SALA SMALL TONIFICAZIONE ROBERTA C - KCAL 400	17:00-18:00 SALA LARGE PILATES VALE - KCAL 300		
SERA 18:00-22:30	18:00-19:00 SALA MEDIUM ALLENAMENTO FUNZIONALE HERMAN - KCAL 500	18:00-18:30 SALA LARGE SOLO GLUTEI VALE - KCAL 250	19:00-20:00 SALA MEDIUM PILATES ROSA - KCAL 300	18:30-19:30 SALA SPINNING SPINNING CONNECT GIUSEPPE - KCAL 400	20:30-22:00 SALA LARGE SALSA CUBANA E BACHATA LUNEDI PRINCIPIANTI MERCOLEDÌ INTERMEDI VENERDÌ AVANZATI CLAUDIA KCAL 300
		18:30-19:30 SALA LARGE STEP FUNZIONALE LUN VEN TOTAL BODY MER SIMONA M - KCAL 450		18:30-19:30 SALA SMALL GROUP ROWING VALE N - KCAL 600	
	20:00-21:00 SALA MEDIUM ALLENAMENTO FUNZIONALE MARTINA - KCAL 500	19:30-20:30 SALA LARGE PUMP SIMONA M - KCAL 400		19:30-20:30 SALA SPINNING SPINNING CONNECT TONINO - KCAL 400	ITALIANA FITNESS TIBURTINA LARGO PAOLO MATTEI GENTILI 30 TEL 0641734601 ZONA: STAZIONE TIBURTINA
				19:30-20:30 CARDIO WALKING STEFANO - KCAL 500	
		20:30-21:30 CARDIO WALKING STEFANO - KCAL 500			

SABATO - 09:00/19:00

	FUNZIONALE	FITNESS	BODYMIND	CARDIO	BALLI/SPORT/XC
	11:00-12:00 SALA MEDIUM FUNZIONALE MARCO - KCAL 550 DAL 7/09	10:00-11:00 SALA LARGE CROSSCARDIO TATIANA - KCAL 500	10:00-11:00 SALA MEDIUM PILATES MONIA - KCAL 370	11:00-12:00 SALA SPINNING SPINNING CONNECT GIANLUCA - KCAL 400 DAL 7/9	
	15:00-16:00 FUNZIONALE CALISTHENICS BRYAN - KCAL 500	11:00-12:00 SALA LARGE TOTAL BODY TATIANA - KCAL 500	15:00-16:00 BODYMIND PANCAFIT ELEONORA - KCAL 70 DAL 7/9	14:00-15:00 CARDIO GROUP ROWING LAURA N - KCAL 600 DAL 7/9	
		16:00-17:00 SALA LARGE TONIFICAZIONE NEW ILENIA - KCAL 400		15:00-16:00 CARDIO SPINNING CONNECT ROBERTO - KCAL 400 DAL 7/9	



	FUNZIONALE	FITNESS	BODYMIND	CARDIO	BALLI/XTRA CLASS
MORNING GLORY 8:30-12:30	10:00-11:00 SALA MEDIUM ALLENAMENTO FUNZIONALE BRYAN - KCAL 550	10:00-11:00 SALA SMALL TOTAL BODY ILENIA - KCAL 500	09:00-10:00 SALA MEDIUM PILATES GIANLUCA M - KCAL 150		
			09:00-10:00 SALA LARGE YOPIDA ANNA - KCAL 300	09:00-10:00 SALA SMALL WALKING ILENIA - KCAL 500	
LUNCH TIME 12:30-15:00	14:30-15:30 SALA MEDIUM ALLENAMENTO FUNZIONALE FABRIZIO - KCAL 550	13:30-14:30 SALA LARGE PUMP BEISAN - KCAL 400	11:00-12:00 SALA SMALL PANCAFIT ANNA - KCAL 70	13:30-14:30 SALA SPINNING SPINNING CONNECT ALE - KCAL 400	
			12:00-13:00 SALA LARGE PILATES ANNA - KCAL 350	14:30-15:30 SALA SMALL WALKING FRANCESCA - KCAL 500	
POMERIGGIO 15:00-18:00	16:00-17:00 SALA MEDIUM AVVIAMENTO CALISTHENICS BRYAN - KCAL 450	16:00-17:00 SALA LARGE GAG FRANCESCA - KCAL 350	13:30-14:30 SALA SMALL PILATES ROSA - KCAL 300		
	17:00-18:00 SALA MEDIUM FUNZIONALE EASY NEW MARTINA - KCAL 500	17:00-18:00 SALA SMALL TOTAL BODY FRANCESCA - KCAL 350	13:30-14:30 BODYMIND YOGA SIRIO - KCAL 300		
SERÀ 18:00-22:30	18:00-19:00 SALA MEDIUM CALISTHENICS BRYAN - KCAL 500	18:00-19:00 SALA LARGE PUMP FLAVIO - KCAL 500	17:00-18:00 SALA LARGE PANCAFIT DARIO - KCAL 70	18:00-19:00 SALA SMALL WALKING ERICA - KCAL 500	<p>20:00-21:00 SALA LARGE ZUMBA ERICA - KCAL 400</p> <p>PLANNING LEZIONI IN LAVORAZIONE, PUÒ SUBIRE VARIAZIONI, INTEGRAZIONI O MODIFICHE IL VALORE DELLE KCAL È DA CONSIDERARSI INDICATIVO. ORARIO VALIDO DAL 26/08/2024 AL 03/08/2025 NUMERO VERDE 800911110 ITALIANAFITNESS.IT EMAIL: TIBURTINA@ITALIANAFITNESS.IT</p>
		19:00-19:30 SALA MEDIUM SOLO ADDOME ERICA - KCAL 280	19:30-20:30 SALA MEDIUM POWER PILATES NEW ROSA - KCAL 260	18:30-19:30 SALA SPINNING SPINNING CONNECT ELISA - KCAL 400	
	20:30-21:30 SALA MEDIUM ALLENAMENTO FUNZIONALE MARTINA - KCAL 500	19:00-20:00 SALA LARGE CROSSCARDIO FLAVIO - KCAL 500		19:00-20:00 SALA SMALL GROUP ROWING GIORGIO - KCAL 600	
	21:00-22:00 SALA LARGE DIFESA PERSONALE NEW JONATHAN - KCAL 200			19:30-20:30 SALA SPINNING SPINNING CONNECT ELISA - KCAL 400	
			20:00-21:00 CARDIO WALKING KCAL 500 - DAL 1/10		

DOMENICA 09:00/19:00 - PRESSO ITALIANA FITNESS PARCO KOLBE - VIA TIBURTINA 949, USCITA METRO B REBIBBIA

	FUNZIONALE	FITNESS	BODYMIND	CARDIO	IF
	10:00-11:00 SALA FNZ ALLENAMENTO FUNZIONALE BRYAN - KCAL 550	10:00-11:00 SALA FITNESS TONIFICAZIONE ILENIA - KCAL 500	10:00-11:00 SALA B.MIND PILATES ELEONORA - KCAL 250	10:00-11:00 SALA SPINNING SPINNING CONNECT ROTAZIONE - KCAL 400	
	11:00-12:00 SALA FNZ CIRCUITO FUNZIONALE BRYAN - KCAL 550"	11:00-12:00 SALA FITNESS PUMP ILENIA - KCAL 500	11:00-12:00 SALA B.MIND RINFORZO POSTURALE ELEONORA - KCAL 300	11:00-12:00 SALA SPINNING SPINNING CONNECT ROTAZIONE - KCAL 400	