

ROGER GYM SRL SSD
Viale Porta Po, 88 (Polo Natatorio)
45100 Rovigo
Tel 349.3013484-392.4641811



ORARIO CORSI

2015 - 16

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO
		08:10 PILATES BALANCE						08:10 PILATES YOGAFLEX		
09:00 PILATES		09:30 GAG				09:00 PILATES				09:15 GAG
		10:30 PANCAFIT*				10:30 PANCAFIT*				10:15 TRX*
11:00 AERODANCE				11:00 TBW				11:00 TONE&STRECH		11:00 WALKING*
		12:20 CIRCUIT T.				12:20 CIRCUIT T.				12:30 INDOOR CYCLING*
		13:10 FIT BOXE		13:15 INDOOR CYCLING*				13:15 INDOOR CYCLING*		
14:30 ZUMBA						15:00 ZUMBA				
										16:00 ZUMBA
SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	
17:15 PILATES		17:30 PUMP		17:00 PILATES				17:00 STRETCHING		
18:15 TOTAL BODY	18:15 C.FUNZIONALE*	18:30 PILATES	18:00 ZUMBA*	18:00 PUMP	18:00 WALKING*	18:00 PILATES	18:30 C.FUNZIONALE*	18:00 STEP	18:15 C.FUNZIONALE*	
19:15 PILATES	19:15 TRX*	19:20 INDOOR CYCLING*	19:15 AEROTONE*	19:00 FITBOXE	19:15 C.FUNZIONALE*	18:45 TOTAL BODY	19:30 PANCAFIT*	19:00 FITBOXE	19:00 C.FUNZIONALE*	
20:10 PUMP		20:10 INDOOR CYCLING*		19:50 PILATES		19:35 INDOOR CYCLING*		20:35 PILATES	19:45* C.FUNZIONALE*	
			21:00 PILATES*			20:25 INDOOR CYCLING*	21:00 PILATES*			

[*Per i corsi con l'asterisco chiedere informazioni in segreteria.]

Gli orari possono essere modificati secondo le esigenze della palestra.

SALA ATTREZZI: LUN-VEN 07.30/22.30 - SABATO 08.30/18.00 - DOMENICA 09.00/13.00

MESS. RIS. SOCI ASI