

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



ORARIO CORSI SALA AEROBICA

2014/2015

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERI'	SABATO
	08:10 PILATES BALANCE		08:00 INDOOR CYCLING*	08:10 PILATES E YOGAFLEX	
09:00 PILATES	09:30 GAG		09:00 PILATES		09:00 GAG
	10:30 PANCAFIT*		10:30 PANCAFIT*		10:00 CIRCUIT T.
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*
13:15 POSTURALE	13:10 FIT BOXE	13:15 INDOOR CYCLING*	13:00 PUMP	13:15 INDOOR CYCLING*	
14:30 ZUMBA TONING	14:30 PANCAFIT*		14:30 ZUMBA FITNESS		
				15.00 POSTURALE	
					16:30 ZUMBA
17:15 PILATES	17:30 PUMP	17:00 PILATES	17:00 DANZA (PER ADULTI)	17:00 STRETCHING	
18:15 TOTAL BODY	18:30 PILATES	18:00 PUMP	18:00 PILATES	17:45 STEP	
19:15 PILATES	19:25 INDOOR CYCLING*	19:00 FITBOXE	18:45 TOTAL BODY	18:45 PUMP	
20:10 PUMP	20:15 INDOOR CYCLING*	19:50 PILATES	19:35 INDOOR CYCLING*	19:45 FITBOXE	
21:15 PILATES	21:15 ZUMBA	20:45 WALKING*	20:20 INDOOR CYCLING*	20:30 PILATES	
			21:20 PILATES		

*** CORSI A PRENOTAZIONE**

Gli orari indicati sul calendario sono gli orari di entrata e di uscita dalla sala e possono essere modificati secondo le esigenze della palestra.

SALA ATTREZZI: LUN-VEN 08.00/22.30 - SABATO 08.30/18.00 - DOMENICA 09.00/13.00