



ALFA FIT FITNESS CLUB

Via dell'Acquarella, 11
00069 Trevignano Romano
tel: 06 998 5301
info@alfafit.it

PLANNING CORSI
2023-2024 v1.1

	LUNEDI				MARTEDI				MERCOLEDI			
	SALA 1	SALA 2	SALA 3	OUTDOOR	SALA 1	SALA 2	SALA 3	OUTDOOR	SALA 1	SALA 2	SALA 3	OUTDOOR
08:00				Corsa Outdoor (08:00 - 09:00)								Corsa Outdoor (08:00 - 09:00)
09:00					Walking Program® (Alfonso 08:30 - 09:30)							
10:00	Ginnastica Dolce (Luca 10:00 - 11:00)				Posturale (Kamil 10:00 - 11:00)	Yoga (Valentina 10:00 - 11:00)			Ginnastica Dolce (Luca 10:00 - 11:00)			
11:00	Posturale (Luca 11:00 - 12:00)				Funzionale (Kamil 11:00 - 12:00)				Posturale (Luca 11:00 - 12:00)			
12:00												
13:00												
14:00						Posturale (Fabrizio 14:30 - 15:30)			Walking Program® (Rita 14:30 - 15:20)			
15:00	Walking Program® (Rita 14:30 - 15:20)											
16:00												
17:00		Gioco Danza (Selena 16:30-17:15) Propedeutica (Selena 17:15-18:15)		Atletica (Manuel 17:00 - 18:00) Atletica Baby (Daniela 17:00 - 18:00)								Atletica (Manuel 17:00 - 18:00) Atletica Baby (Daniela 17:00 - 18:00)
18:00	Functional Move® - Avanz. (Fabrizio 18:20 - 19:15)	1° Corso (Selena 18:15-19:15)			Functional Move® (Giulia 18:30 - 19:30)				Functional Move® - Avanz. (Fabrizio 18:20 - 19:15)			
19:00	Danza Adulti (Selena 19:15 - 20:20)	Group Cycling® (Luca 19:30 - 20:30)			Functional Move® (Alfonso 19:30 - 20:30)				Walking Program® (Fabrizio 19:30 - 20:30) ¹	Group Cycling® (Luca 19:30 - 20:20)		
20:00	Walking Program® (Alfonso 20:30 - 21:30) ¹					Group Cycling® (Fabrizio 19:30 - 20:30) ¹			Walking Program® (Alfonso 20:30 - 21:30)			
21:00												
22:00												

Personal Training e Small Group **Functional Move®**

¹ anche on line

² eventi vari

³ extra

Orario di apertura lunedì - venerdì 08:30 - 22:00, sabato 09:30 - 13:00

La Direzione si riserva la facoltà di modificare la programmazione delle attività e gli istruttori per qualsivoglia esigenza organizzativa e di adesione degli iscritti.

Negli ambienti dedicati alle attività **è obbligatorio l'uso di asciugamano e scarpe pulite.**

E' obbligatorio entrare e uscire dalle sale corsi rispettando gli orari di inizio e fine lezione per permettere il corretto svolgimento delle attività.

La prenotazione dei corsi va effettuata telefonicamente al numero 069985301 a partire dalle ore 9:00 del venerdì. **E' possibile prenotare un massimo di 3 lezioni a settimana.**

E' necessaria la presenza di **almeno 3 persone** per il regolare svolgimento delle lezioni di gruppo.



ALFA FIT FITNESS CLUB

Via dell'Acquarella, 11
00069 Trevignano Romano
tel: 06 998 5301
info@alfafit.it

PLANNING CORSI
2023-2024 v1.1

	GIOVEDÌ				VENERDÌ				SABATO			
	SALA 1	SALA 2	SALA 3	OUTDOOR	SALA 1	SALA 2	SALA 3	OUTDOOR	SALA 1	SALA 2	SALA 3	OUTDOOR
08:00	Walking Program® (Alfonso 08:30 - 09:30)											
09:00												Corsa Outdoor (Fabrizio 09:00 - 10:00)
10:00	Posturale (Kamil 10:00 - 11:00)				Ginnastica Dolce (Luca 10:00 - 11:00)				Walking Program® (Alfonso 10:00 - 11:00)		Functional Move® (Fabrizio 10:00 - 11:00)	
11:00	Funzionale (Kamil 11:00 - 12:00)				Posturale (Luca 11:00 - 12:00)				Posturale (Fabrizio 11:00 - 12:00)			
12:00												
13:00												
14:00	Posturale (Fabrizio 14:30 - 15:30)				Walking Program® (Rita 14:30 - 15:20)							
15:00												
16:00		Gioco Danza (Selena 16:30-17:15)										
17:00		Propedeutica (Selena 17:15-18:15)			Atletica /Functional Young (Manuel 17:00 - 18:00)							
18:00	Functional Move® (Giulia 18:30 - 19:30)	1° Corso (Selena 18:15-19:15)			Functional Move® - Avanz. (Fabrizio 18:20 - 19:15)							
19:00	Danza Adulti (Selena 19:15 - 20:20)	Group Cycling® (Fabrizio 19:30 - 20:30) ¹			Walking Program® (Fabrizio 19:30 - 20:30) ¹	Group Cycling® (Luca 19:30 - 20:20)						
20:00					Walking Program® (Alfonso 20:30 - 21:30)							
21:00												
22:00												

Personal Training e Small Group **Functional Move®**

¹ anche on line

² eventi vari

³ extra

Orario di apertura lunedì - venerdì 08:30 - 22:00, sabato 09:30 - 13:00

La Direzione si riserva la facoltà di modificare la programmazione delle attività e gli istruttori per qualsivoglia esigenza organizzativa e di adesione degli iscritti.

Negli ambienti dedicati alle attività **è obbligatorio l'uso di asciugamano e scarpe pulite.**

E' obbligatorio entrare e uscire dalle sale corsi rispettando gli orari di inizio e fine lezione per permettere il corretto svolgimento delle attività.

La prenotazione dei corsi va effettuata telefonicamente al numero 069985301 a partire dalle ore 9:00 del venerdì. **E' possibile prenotare un massimo di 3 lezioni a settimana.**

E' necessaria la presenza di **almeno 2 persone** per il regolare svolgimento delle lezioni di gruppo.