



# MARGHERITA

Viale Regina Margherita, 210 00198 - ROMA  
tel. 06/88.79.88.73 margherita@dabliu.com

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
<b>08:00</b> 60 min <b>Total Body funzionale</b> Matteo	<b>10:00</b> 60 min <b>Core Pilates</b> Jhonathan	<b>08:00</b> 60 min <b>Total Body funzionale</b> Matteo	<b>10:00</b> 60 min <b>Core Pilates</b> Jhonathan	<b>08:00</b> 60 min <b>Total Body funzionale</b> Matteo	<b>13:30</b> 60 min <b>Pilates</b> Maurizio
<b>10:00</b> 60 min <b>GAG bruciagrassi</b> Alessandra	<b>13:30</b> 60 min <b>Total Body</b> Alessandra S.	<b>9:00</b> 60 min <b>Yoga</b> Mery	<b>13:30</b> 60 min <b>Interval Training</b> Alessandra S.	<b>10:00</b> 60 min <b>Interval Training</b> Alessandra S.	<b>13:30</b> 60 min <b>Spinning MAX</b>
<b>13:30</b> 60 min <b>ABS LEGS</b> Riccardo	<b>13:30</b> 60 min <b>Military Circuit</b> Simone	<b>10:00</b> 60 min <b>Body conditioning</b> Alessandra S.	<b>13:30</b> 60 min <b>Military Circuit</b> Simone	<b>13:30</b> 60 min <b>CROSSOVER</b> Riccardo	
<b>13:30</b> 60 min <b>Cycling</b> Nadia	<b>18:30</b> 60 min <b>Cardio Fit</b> Flavia	<b>13:30</b> 60 min <b>Resistance training</b> Riccardo	<b>18:30</b> 60 min <b>Cardio Fit</b> Flavia	<b>13:30</b> 60 min <b>Pilates Mat</b> Fabiola	
<b>18:00</b> 60 min <b>Postural</b> Michele	<b>18:30</b> 60 min <b>Pilates mobility</b> Carmine	<b>13:30</b> 60 min <b>Cycling</b> Nadia	<b>18:30</b> 60 min <b>Pilates mobility</b> Carmine	<b>18:00</b> 60 min <b>Postural</b> Michele	
<b>18:00</b> 60 min <b>Full Body program</b> Jhonathan	<b>19:30</b> 60 min <b>Spinning MAX</b>	<b>18:00</b> 60 min <b>Postural</b> Michele	<b>19:30</b> 60 min <b>Spinning MAX</b>	<b>18:00</b> 60 min <b>Full Body program</b> Jhonathan	
<b>19:00</b> 60 min <b>GAG</b> Michele	<b>19:30</b> 60 min <b>Total Body</b> Carmine	<b>18:00</b> 60 min <b>Full Body program</b> Jhonathan	<b>19:30</b> 60 min <b>Total Body</b> Carmine	<b>19:00</b> 60 min <b>GAG</b> Michele	
<b>19:00</b> 60 min <b>Postural Yoga</b> Tiziana	<b>20:30</b> 60 min <b>Prepugilistica</b> Simone	<b>19:00</b> 60 min <b>Step funzionale</b> Michele	<b>20:30</b> 60 min <b>Prepugilistica</b> Simone	<b>19:00</b> 60 min <b>Postural Yoga</b> Tiziana	
<b>20:00</b> 60 min <b>Step Coreografico</b> Michele		<b>19:00</b> 60 min <b>Postural Yoga</b> Tiziana		<b>20:00</b> 60 min <b>Step Coreografico</b> Michele	
<b>20:00</b> 60 min <b>Pilates Mat</b> Tiziana		<b>20:00</b> 60 min <b>Step Coreografico</b> Michele		<b>20:00</b> 60 min <b>Postural Pilates</b> Tiziana	
<b>21:00</b> 60 min <b>Muay thai*</b> Gianni R,		<b>20:00</b> 60 min <b>Zumba</b> George		<b>21:00</b> 60 min <b>Muay thai*</b> Gianni R,	
		<b>21:00</b> 60 min <b>Muay thai*</b> Gianni R,			

## INFO UTILI

### Orari del Club:

Lunedì - Venerdì: 07:30 / 22:00  
Sabato: 10:00 / 18:00  
Domenica: 10:00 / 14:00

NB Le attività termineranno 30 minuti prima della chiusura.  
Gli orari possono subire variazioni durante il periodo estivo.

### RICORDA SEMPRE:

- Porta un asciugamano;
- Indossa scarpe pulite;
- Cellulare in vibrazione;
- Abbi cura degli attrezzi;
- Rispetta chi si allena con te.

\*corso a pagamento

SSD MARGHERITA A.RL. SFL - P.IVA 14190831009 - Le lezioni possono subire variazioni o cancellazioni durante la stagione in corso a prescindere dal periodo. Tutte le discipline proposte sono riconducibili alle categorie 35 - 111; 82-278 e similari del registro CONI.

