



ORARI SALE FITNESS 2026/2027

Via Fontanile del Piscaro, 36 - FRASCATI - Tel.: 06.9408660 - 06.9408555

E-mail: piscina@tclecolline.it - tennis@tclecolline.it - Web: www.tclecolline.com

		LUNEDI'			MARTEDI'			MERCOLEDI'			GIOVEDI'			VENERDI'			SABATO			
		PISCINA	PALESTRA SALA A	PALESTRA SALA B	PISCINA	PALESTRA SALA A	PALESTRA SALA B	PISCINA	PALESTRA SALA A	PALESTRA SALA B	PISCINA	PALESTRA SALA A	PALESTRA SALA B	PISCINA	PALESTRA SALA A	PALESTRA SALA B	PISCINA	PALESTRA SALA A	PALESTRA SALA B	
MATTINA	08:00															CIRCUIT GAG				LORENA
	08:30					PILATES						PILATES								ENRICO
	09:00	ACQUA FITNESS	CIRCUITO FUNZIONALE						CIRCUITO FUNZIONALE		ACQUA FITNESS					POSTURAL TONE				ELEONORA
	09:30					TOTAL BODY						TOTAL BODY					ACQUA FITNESS			GIUSEPPE
	10:00		PILATES		ACQUA FITNESS				PILATES					ACQUA FITNESS	PILATES			LEZIONE A ROTAZIONE		CRISTIANO
	10:30					METABOLIC WORKOUT						METABOLIC WORKOUT								GIULIA P.
	11:00							ACQUA FITNESS										LEZIONE A ROTAZIONE		ALICE
	11:30	ACQUA FITNESS	TOTAL BODY						TOTAL BODY		ACQUA FITNESS				TOTAL BODY					LUCA
SEREA	12:00																	LEZIONE A ROTAZIONE		
	13:30		PILATES		ACQUA FITNESS							PILATES		ACQUA FITNESS						
	16:00			KARATE BASE												KARATE BASE				STEFANO
	16:30		GAG						GAG						GAG					FEDERICO
	17:00			KARATE INTERMEDIO												KARATE INTERMEDIO				
	17:30		MOBILITY				CIRCUIT GAG		MOBILITY				CIRCUIT GAG		MOBILITY					
	18:00			KARATE AVANZATO												KARATE AVANZATO				
	18:30						POSTURAL TONE		PILATES				POSTURAL RESET							
	19:00	ACQUA FITNESS	PILATES	KARATE ADULTI	AQUATIC BIKE			ACQUA FITNESS			AQUATIC BIKE			ACQUA FITNESS	PILATES	KARATE ADULTI				
	19:30					BOXE FUSION						BOXE FUSION								
	20:00						JUJUTSU ADULTI						JUJUTSU ADULTI							