

SSD SPORTING CENTER

Via B. Vecchioni, 12 (contrada Cappelli)

67100 L'Aquila - Tel. 0862/317854

www.sportingcenteraq.com

sporting center



Modalità d'iscrizione

Due foto formato tessera

Certificato medico non agonistico

Orario

Lunedì-venerdì: 8:30 - 22:30

Sabato: 09:30 - 18:00

Sala A

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
09:30-10:30	Total Body				Step Tone
10:30 - 11:30	Gin. 3° età		Gin. 3° età		Gin. 3° età
13:30 - 14:30			Mix Tone	STS	
16:00 - 17:00	Gin. Dolce	BJJ (16:30-17:30) Junior	Gin. Dolce	BJJ (16:30-17:30) Junior	Gin. Dolce
17:00-18:00	Corpo Libero	STS (17:30-18)	GaG		Total Body
18:00-19:00	Body Sculpture	Pilates		Posturale	
19:00-20:00		Posturale	Step	Pilates	Energy Tone
20:00-21:00		Fit Boxe 20:30-21:30		Fit Boxe 20:30-21:30	

Sala B

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
20:00-22:00	BJJ		BJJ		BJJ
21:30-22:30	BJJ		BJJ		BJJ

Sala C

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
13:30-14:30	Spinning			Spinning	
18:45-19:45	Spinning		Spinning		Spinning
19:00-20:00		Spinning		Spinning	
20:00-21:00	Spinning		Spinning		Spinning

Le attività potranno subire variazioni durante l'anno.

Le attività non comprese nella quota d'ingresso in palestra sono:

Ginnastica Terza età, Spinning, FitBoxe, Brazilian Jiu-Jitsu, Danza e Posturale

Per accedere alle sale è obbligatorio l'uso di: **un asciugamano, scarpe idonee e pulite**