



PLANNING CORSI

STAGIONE 2025/2026

FULL MUSCLE GYM

Fonte Laurentina · Trigatoria — Roma

Tutti i corsi sono inclusi nell'abbonamento

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
8:00 → 9:00	POSTURALE Antonio Vannacci				POSTURALE Antonio Vannacci	
9:00 → 10:00		PILATES Gianni Labarbuta	TONE Rosa Zampetti	PILATES Gianni Labarbuta		MOBILITY FLOW Viola Spera
10:00 → 11:00		YOGA MOBILITY Rosa Zampetti		YOGA MOBILITY Rosa Zampetti		
11:00 → 12:00						CROSS TRAINING Rosa Zampetti
17:00 → 18:00		TOTAL BODY Rosa Zampetti		TOTAL BODY Rosa Zampetti		
18:00 → 19:00	BOOTY WORKOUT Federica Peluso	PILATES Antonio Vannacci	BOOTY WORKOUT Federica Peluso	PILATES Antonio Vannacci	KICKBOXING Valerio Olivieri	
19:00 → 20:00	KICKBOXING Valerio Olivieri	CROSS TRAINING Rosa Zampetti	KICKBOXING Valerio Olivieri	CROSS TRAINING Rosa Zampetti	KICKBOXING Valerio Olivieri	
20:00 → 21:00	SALSA Monia & Fabrizio	CROSS TRAINING Rosa Zampetti	PILATES		MOBILITY FLOW Viola Spera	
21:00 → 22:00	BACHATA Monia & Fabrizio					

■ MIND & BODY ■ INTENSITÀ ■ TONIFICAZIONE ■ COMBAT ■ DANCE