



• CORSI FITNESS •

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ	
08:30	TONIFICAZIONE Francesca	08:30	STRETCH & TONE Alessandra	08:30	TONIFICAZIONE Simona	08:30	STRETCH & TONE Alessandra	08:30	TONIFICAZIONE Francesca
09:30	GYM MUSIC Luigi	10:00	BODY SCULPT Simona	09:30	GYM MUSIC Luigi	10:00	BODY SCULPT Simona	09:30	GYM MUSIC Francesca
13:30	BODY PUMP Fabrizio	12:00	BALLO ADULTI Francesca <small>novità</small>	13:30	TOTAL BODY Francesca			13:30	TOTAL BODY Fabrizio
17:00	GAG Mihail	13:30	CARDIO TONE Stefano	17:00	TOTAL BODY Mihail	13:30	CIRCUIT TRAINING Stefano <small>OUT DOOR</small>	17:00	CIRCUIT TRAINING Mihail
18:00	CIRCUIT TRAINING Mihail	16:00	TOTAL BODY Federica <small>OUT DOOR</small>	18:00	DANCE 4 ALL Mihail	16:00	GAG Francesca	18:00	DYNAMIC NATURAL MOVEMENT Mihail
19:00	TOTAL BODY Mihail	17:00	TONIFICAZIONE Federica	19:00	GAG Mihail	17:00	SUPER JUMP Federica	19:30	FUNCTIONAL Francesco <small>OUT DOOR</small>
20:00	FUNCTIONAL Francesco	18:00	BODY ACTION Stefano	20:00	FUNCTIONAL Francesco	18:00	BODY PUMP Fabrizio		
		19:00	BODY PUMP Fabrizio			19:00	TOTAL BODY Fabrizio		
		19:30	PREPUGILISTICA PUGILATO Emiliano			19:30	PREPUGILISTICA PUGILATO Emiliano		
SABATO		DOMENICA							
09:30	FUNCTIONAL Marco	11:30	FIT & DANCE Fabrizio	11:00	TONIFICAZIONE a rotazione				
10:30	TOTAL BODY Fabrizio								

• CORSI WELLNESS •

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ	
09:00	YOGA Valentina	11:00	PILATES Simona G.	09:00	YOGA Valentina	11:00	PILATES Simona G.		
11:00	GINNASTICA DOLCE Francesca	11:00	POSTURALE Simona D.	10:00	PILATES Giuseppe	11:00	POSTURALE Simona D.	10:00	PILATES Giuseppe
17:00	POSTURALE Cinzia	17:00	POSTURALE Giuseppe	11:00	GINNASTICA DOLCE Giuseppe	17:00	POSTURALE Giuseppe	11:00	GINNASTICA DOLCE Giuseppe
18:00	POSTURALE Cinzia	18:00	PILATES Giuseppe	17:00	POSTURALE Cinzia	18:00	PILATES Giuseppe	18:00	POSTURALE Cinzia
19:00	PILATES Cinzia	19:00	YOGA Giada	18:00	POSTURALE Cinzia	19:00	YOGA Giada	19:00	PILATES Cinzia
				19:00	PILATES Cinzia				
SABATO									
10:00	YOGA Giada								



• CORSI GROUP CYCLING •

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
18:30 GROUP CYCLING Daniela	19:15 GROUP CYCLING Alessandra	18:30 GROUP CYCLING Daniela	19:15 GROUP CYCLING Alessandra	13:30 GROUP CYCLING Daniela
				18:30 GROUP CYCLING Valeria
SABATO	DOMENICA			
12:00 GROUP CYCLING a rotazione	10:00 GROUP CYCLING a rotazione			

• FUNCTIONAL SHORT CLASS •

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
18:30 FUNZIONALE Francesco · 30min	19:00 ADDOME Lorenzo · 30min	18:30 FUNZIONALE Francesco · 30min	18:30 SUSPENSION (trx) Stefano · 30min	
			19:00 ADDOME Lorenzo · 30min	
SABATO				
11:30 FUNZIONALE Stefano/Francesco · 30min				

• CORSI EXTRA •

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
20:00 ACROBATICO Matteo · 1.30h	12:00 POSTURALE SMALL GROUP Simona	20:00 ACROBATICO Matteo · 1.30h	12:00 POSTURALE SMALL GROUP Simona	20:00 ACROBATICO Matteo · 1.30h
20:00 PARKOUR Alessio · 1.30h	13:00 CALISTHENICS Federico · 1.30h	20:00 PARKOUR Alessio · 1.30h	13:00 CALISTHENICS Federico · 1.30h	21:00 COUNTRY West Frontier
21:00 LATINO AMERICANO CARAIBICO Luca e Paola	15:00 YOUNG/JUNIOR FIT Lorenzo	21:00 TANGO ARGENTINO Daniela e mariano	15:00 YOUNG/JUNIOR FIT Lorenzo	
	20:00 CALISTHENICS Federico · 1h		20:00 CALISTHENICS Federico · 1h	
			21:30 SALSA PRINCIPIANTI INTERMEDIO Ginevra	
			21:00 COUNTRY West Frontier	
SABATO				
16:00 PARKOUR Alessio · 2h				

JUVENIA SPORT & FITNESS · Via Ischia di Castro, 152 - 00189 (RM) Roma

Tel.: 06 3326592 · Tel.: 06 33251225

WWW.JUVENIA.IT

Seguici su: FITEXPERIENCE

