

# Tusculum Sport Center Frascati

Via S.S. Filippo e Giacomo 30, Frascati Tel. 06 9424142 Tel. e Fax. 06 94015474

*Tutto lo Sport che volete!*

ATTIVITA'	BODY BUILDING	CARDIOFITNESS
Dal lunedì al venerdì	8.30-22.00	8.30-22.00
Sabato	8.30-18.00	8.30-18.00

## SPINNING

Ora/giorno	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	sabato
9.00-10.00		Gabriella		Gabriella		
11.00-12.00						Mauro
13.40-14.40		Tiziana		Tiziana		
20.15-21.15	Mauro		Mauro		Mauro	

## FITNESS & CORPO LIBERO

CORSI	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
TOTAL BODY	9.00-10.00		9.00-10.00		9.00-10.00
Gin.Ergonomica Posturale	10.00-11.00 11.00-12.00		10.00-11.00 11.00-12.00		10.00-11.00
GYM-MUSIC STEP-PUMP	13.45-14.45		13.45-14.45		13.45-14.45
POSTURALTRAINING		14.15-15.15		14.15-15.15	
PILATES	14:00-15:00			14:00-15:00	
JAZZERCISE	18.00-19.00		18.00-19.00		18.00-19.00
GAG	19.00-20.00		19.00-20.00		
YOGA		20.30-21.30		20.30-21.30	

## DANZA MODERNA by FAMILY DANCE SCHOOL

CORSI	LUN	MERC	VEN	SAB
AVANZATO	15.30-16.45	15.30-16.45	15.30-16.45	15.00-17.00
PRINCIPIANTI	17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00	
JUNIOR	17.00-18.00	17.00-18.00		
INTERMEDIO	18.00-19.00	18.00-19.00	18.00-19.00	
REVIVAL	19.00-20.00	19.00-20.00	19.00-20.00	

## PREPARAZIONE DANZA CLASSICA

MARTEDÌ E GIOVEDÌ ORE 15:30 -17:00

## DANZA HIP HOP

CORSO BAMBINI	MARTEDÌ E GIOVEDÌ	17:00-18.00
CORSO TEEN -AGERS	MARTEDÌ E GIOVEDÌ	18.00-19.00

DANZA DEL VENTRE MERCOLEDÌ 20.00-21.30

## SALSA CUBANA

CORSO PRINCIPIANTI	LUNEDÌ	20.00.-21.30
CORSO INTERMEDIO	LUNEDÌ	21.30-23.00