

## PROGRAMMA PISCINA DAL 01 OTTOBRE 2019 AL 31 MAGGIO 2020

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
7.30 - 8.20 ACQUA TONE Ilaria	8.30 - 9.20 ACQUA CIRCUIT Stefano	7.30 - 8.20 ACQUA CIRCUIT Antonella	8.30 - 9.20 ACQUA TONE Stefano	7.30 - 8.20 ACQUA TONE Ariane	8.45 - 9.40 ACQUA G.A.G. Ariane	10.00 - 10.50 ACQUA TONE A rotazione
9.00 - 9.50 ACQUA AEROBIC Ariane	9.40 - 10.30 ACQUA INTERVAL Ilaria	9.00 - 9.50 ACQUA TONE Ariane	9.40 - 10.30 ACQUA AEROBIC Antonella	**ACQUA TREADMILL Ariane	12.00 - 14.00 IDROFITNESS Claudio Infusi	10.50 - 11.40 **ACQUA STEP A rotazione
10.30 - 11.20 ACQUA CIRCUIT Veronica	11.00 - 11.50 ACQUA G.A.G. Alessia	10.30 - 11.20 **ACQUA STEP Ariane	10.40 - 11.30 ACQUA KICK Antonella	10.30 - 11.20 ACQUA INTERVAL Veronica		11.50 - 12.40 ACQUA AEROBIC A rotazione
12.40 - 13.30 ACQUA INTERVAL Veronica	13.30 - 14.20 ACQUA TONE Alessia	12.40 - 13.30 ACQUA AEROBIC Ilaria	13.30 - 14.20 ACQUA MUSIC Alessia	12.40 - 13.30 ACQUA KICK Antonella		
13.40 - 14.30 ACQUA G.A.G. Mariateresa		13.30 - 14.20 ACQUA MUSIC Ilaria		13.30 - 14.20 ACQUA AEROBIC Mariateresa		
14.40 - 15.30 ACQUA MUSIC Mariateresa		14.40 - 15.30 ACQUA G.A.G. Mariateresa		14.40 - 15.30 ACQUA G.A.G. Mariateresa		
18.20 - 19.10 ACQUA TONE Alessia	18.20 - 19.10 ACQUA MUSIC Antonella		18.20 - 19.10 **ACQUA TREADMILL Veronica	18.20 - 19.10 ACQUA MUSIC Ilaria		
19.10 - 20.00 **ACQUA STEP Alessia	19.10 - 20.00 ACQUA KICK Antonella	19.00 - 21.00 IDROFITNESS Claudio Infusi	19.20 - 20.10 ACQUA AEROBIC Veronica			
20.00 - 20.50 ACQUA CIRCUIT Alessia	20.00 - 20.50 ACQUA CIRCUIT Antonella					

Per le lezioni di Acqua Treadmill e Acqua Step è obbligatoria la prenotazione (per disdetta 24h prima)

I corsi verranno sospesi in caso di frequenza inferiore a 8 persone



Questo planning riguarda le attività ginnico motorie acquatiche finalizzate alla salute e al benessere.

\*\*Corso con prenotazione obbligatoria

### NUOTO ASSISTITO:

Lunedì, Mercoledì e Giovedì dalle 7.00 alle 16.00 e dalle 19.00 alle 21.30  
Martedì e Venerdì dalle 7.00 alle 16.00 e dalle 20.00 alle 21.30  
Sabato dalle 12.00 alle 18.30 / Domenica dalle 9.00 alle 13.30

Via Severino Delogu 6, 00144 Roma · Tel. 06 5290197

Email. [info@ymcasportclub.it](mailto:info@ymcasportclub.it)

[ymcasportclub.it](http://ymcasportclub.it)