

PROGRAMMA (IN FASE DI DEFINIZIONE) THE BOX* DA SETTEMBRE 2019 A LUGLIO 2020

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
					9.30 - 10.30 FUNCTIONAL BOXE Marco	
					10.30 - 11.30 CALISTHENICS Walter	10.00 - 13.00 OPEN con assistenza in sala Simone
	13.15 - 14.15 CROSS POWER Francesco		13.15 - 14.15 CROSS POWER Francesco		13.00 - 14.30 CALISTHENICS Federico	
15.00 - 16.30 CALISTHENICS Federico		15.00 - 16.30 CALISTHENICS Federico		15.00 - 16.30 CALISTHENICS Federico	15.00 - 16.30 CALISTHENICS Federico	
17.00 - 18.00 CALISTHENICS Federico		17.00 - 18.00 CALISTHENICS Federico		17.00 - 18.00 CALISTHENICS Federico	16.30 - 18.00 CALISTHENICS Federico	
18.00 - 19.00 TABATA TRAINING Francesco	18.00 - 19.00 CALISTHENICS Walter	18.00 - 19.00 TABATA TRAINING Francesco	18.00 - 19.00 CALISTHENICS Walter	18.00 - 19.00 TABATA TRAINING Francesco	ORARIO CARDIO-BODY BUILDING Dal Lun al Ven: 7.00 - 22.00 Sab e Dom: 8.30 - 19.30	
19.00 - 20.00 CALISTHENICS Federico	19.00 - 20.00 FUNCTIONAL BOXE Marco	19.00 - 20.00 CALISTHENICS Federico	19.00 - 20.00 FUNCTIONAL BOXE Marco	19.00 - 20.00 CALISTHENICS Federico	ORARIO TENNIS LIBERO E PADEL LIBERO Dal Lun al Ven: 7.00 - 22.00 Sab e Dom: 8.30 - 19.30	
20.00 - 21.00 CROSS TRAINING Francesco	20.00 - 21.30 CALISTHENICS Federico	20.00 - 21.00 CROSS TRAINING Francesco	20.00 - 21.30 CALISTHENICS Federico	20.00 - 21.00 CROSS TRAINING Francesco		

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

*Sala con corsi a numero chiuso



ORARIO IMPIANTO:

Dal Lunedì al Venerdì: 7.00 - 22.30
Sabato e Domenica dalle 8.30 alle 20.00

Via Severino Delogu 6, 00144 Roma • Tel. 06 5290197
Email. info@ymcasportclub.it

ymcasportclub.it