

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
8.30 - 9.30 AEQUILIBRIUM PILATES Emanuela		8.30 - 9.30 AEQUILIBRIUM PILATES Emanuela		8.30 - 9.30 AEQUILIBRIUM PILATES Emanuela	9.30 - 10.30 AEQUILIBRIUM PILATES Fabrizio	
9.30 - 11.00 GINNASTICA PER IL BENESSERE (Metodo Yoga) Marcella		9.30 - 11.00 GINNASTICA PER IL BENESSERE (Metodo Yoga) Marcella		9.30 - 11.00 GINNASTICA PER IL BENESSERE (Metodo Yoga) Marcella	10.30 - 11.30 PROPEDEUTICA 1 Francesca	
11.00 - 12.00 GINNASTICA PER IL BENESSERE Mariateresa	11.00 - 12.00 TOTAL BODY Claudia	11.00 - 12.00 AEQUILIBRIUM STRETCHING Fabrizio	11.00 - 12.00 TOTAL BODY Claudia	11.00 - 12.00 AEQUILIBRIUM STRETCHING Fabrizio		
12.30 - 13.30 TABATA TRAINING Fabrizio	12.40 - 13.40 ENERGY FITNESS Emanuela	12.30 - 13.30 CIRCUIT TRAINING Fabrizio	12.40 - 13.40 ENERGY FITNESS Emanuela	12.30 - 13.30 TABATA TRAINING Fabrizio	12.00 - 13.00 TABATA TRAINING Fabrizio	
13.45 - 14.45 GINNASTICA AEROBICA Fernando		13.45 - 14.45 CIRCUIT TRAINING Fernando		13.45 - 14.45 TONE & G.A.G. Fernando		
			15.00 - 16.00 MODERN JAZZ ADULTI Francesca		15.00 - 16.00 MODERN JAZZ ADULTI Francesca	
16.30 - 17.30 ENERGY FITNESS Emanuela		16.00 - 18.00 DIFESA PERSONALE		16.00 - 18.00 DIFESA PERSONALE	16.00 - 18.00 DIFESA PERSONALE	
18.00 - 19.00 GINNASTICA PER IL BENESSERE Francesco	17.30 - 19.00 CONTEMPORANEO Monia	18.00 - 19.00 GINNASTICA PER IL BENESSERE Francesco	17.30 - 19.00 CONTEMPORANEO Monia	18.00 - 19.00 GINNASTICA PER IL BENESSERE Francesco		
19.00 - 20.00 AEQUILIBRIUM POSTURAL PILATES • Antonio	19.00 - 20.00 AEQUILIBRIUM POSTURALE Fabrizio	19.00 - 20.00 AEQUILIBRIUM POSTURAL PILATES • Antonio	19.00 - 20.00 AEQUILIBRIUM POSTURALE Fabrizio	19.00 - 20.00 AEQUILIBRIUM POSTURAL PILATES • Antonio		
20.00 - 21.30 CONTEMPORANEO AVANZATO Monia	20.00 - 21.00 AEQUILIBRIUM POSTURAL PILATES • Fabrizio	20.00 - 21.30 CONTEMPORANEO AVANZATO Monia	20.00 - 21.00 AEQUILIBRIUM POSTURAL PILATES Fabrizio	20.15 - 21.15 TOTAL BODY Fabrizio		

ORARIO IMPIANTO:

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

ORARIO CARDIO-BODY BUILDING

Dal Lun al Ven: 7.00 - 22.00 | Sab e Dom: 8.30 - 19.30

ORARIO TENNIS LIBERO E PADEL LIBERO

Dal Lun al Ven: 7.00 - 22.00 | Sab e Dom: 8.30 - 19.30

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

*Corso open



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

Email: info@ymcasportclub.it

ymcasportclub.it