

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
7.30 - 8.30 INTERVAL TRAINING Anna	7.10 - 8.00 TOTAL BODY Claudia	7.30 - 8.30 CIRCUIT TRAINING Anna	7.10 - 8.00 TOTAL BODY Claudia	7.30 - 8.30 INTERVAL TRAINING Anna	9.30 - 10.30 AEQUILIBRIUM POSTURALE Catia	9.30 - 10.30 TOTAL BODY Emanuela
8.30 - 9.30 CIRCUIT TRAINING Anna	8.00 - 9.00 TONIFICAZIONE Claudia	8.30 - 9.30 CIRCUIT TRAINING Anna	8.00 - 9.00 TONIFICAZIONE Claudia	8.30 - 9.30 CIRCUIT TRAINING Anna	10.30 - 11.30 TOTAL BODY Catia	10.30 - 11.30 GINNASTICA AEROBICA G.A.G. Fernando
9.30 - 10.30 AEQUILIBRIUM POSTURALE Barbara	9.00 - 10.00 AEQUILIBRIUM PILATES Claudia	9.30 - 10.30 AEQUILIBRIUM POSTURALE Barbara	9.00 - 10.00 AEQUILIBRIUM PILATES Claudia	9.30 - 10.30 AEQUILIBRIUM POSTURALE Barbara	11.30 - 12.30 STRONG Alessandro	12.00 - 13.00 AEQUILIBRIUM PILATES Claudia
10.30 - 11.30 GINNASTICA AEROBICA Daniela	10.00 - 11.00 GINNASTICA PER IL BENESSERE Mariateresa	10.30 - 11.30 CIRCUIT TRAINING Daniela	10.00 - 11.00 GINNASTICA PER IL BENESSERE Mariateresa	10.30 - 11.30 GINNASTICA AEROBICA Daniela	12.30 - 13.30 PREPUGILISTICA Marco	
11.30 - 12.30 GINNASTICA PER IL BENESSERE Daniela	11.10 - 12.10 GINNASTICA PER IL BENESSERE SOFT GYM • Annie	11.30 - 12.30 TONE & G.A.G. Daniela	11.10 - 12.10 GINNASTICA PER IL BENESSERE SOFT GYM • Annie	11.30 - 12.30 TOTAL BODY Daniela	14.30 - 16.00 CONTEMPORANEO AVANZATO 2 volte al mese	
13.10 - 14.10 FUNCTIONAL STRENGTH Francesco	13.15 - 14.15 AEQUILIBRIUM PILATES Claudia	13.10 - 14.10 FUNCTIONAL STRENGTH Francesco	13.15 - 14.15 AEQUILIBRIUM PILATES Claudia	13.10 - 14.10 FUNCTIONAL STRENGTH Francesco		
14.50 - 15.50 G.A.G. Fernando	14.30 - 15.30 TOTAL BODY Alessia	14.50 - 15.50 GINNASTICA AEROBICA • STEP Fernando	14.30 - 15.30 TOTAL BODY Alessia	14.50 - 15.50 CIRCUIT TRAINING Fernando		
16.15 - 17.15 PREPUGILISTICA Marco			16.00 - 17.00 PREPUGILISTICA Marco			
17.30 - 18.30 TONIFICAZIONE Emanuela	17.00 - 18.00 MODERN JAZZ JUNIOR Francesca	17.30 - 18.30 H.I.T Antonio	17.00 - 18.00 MODERN JAZZ JUNIOR Francesca	17.30 - 18.30 TOTAL BODY Emanuela		
18.30 - 19.30 TONE & G.A.G. Emanuela	18.00 - 19.00 CIRCUIT TRAINING Fabrizio	18.30 - 19.30 TOTAL BODY Emanuela	18.00 - 19.00 CIRCUIT TRAINING Fabrizio	18.30 - 19.30 CIRCUIT TRAINING Emanuela		
19.30 - 20.30 ATLETICA Catia	19.00 - 20.00 GINNASTICA AEROBICA Musica Latino Americana Alessandro	19.30 - 20.30 AEQUILIBRIUM POSTURALE Catia	19.00 - 20.00 STRONG Alessandro	19.30 - 20.30 ATLETICA Catia		
	20.00 - 21.00 PREPUGILISTICA Marco		20.00 - 21.00 GINNASTICA AEROBICA • STEP Fernando		20.30 - 21.30 PREPUGILISTICA Marco	
20.30 - 21.30 CIRCUIT TRAINING Fernando	21.00 - 22.00 FUNCTIONAL TRAINING Francesco	20.30 - 21.30 FIT BOXE Catia	21.00 - 22.00 FUNCTIONAL TRAINING Francesco			

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

***Corso a numero chiuso**


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

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

ymcasportclub.it