

Lunedì

Martedì

Mercoledì

7.30 - 8.20 Acqua Tone Antonella	7.10 - 8.00 Total Body Claudia	7.30 - 8.20 Acqua Circuit Antonella
7.30 - 8.30 Interval Training Anna	8.00 - 9.00 Tonificazione Claudia	7.30 - 8.30 Circuit Training Anna
8.30 - 9.30 Aequilibrium Pilates* Emanuela	8.30 - 9.20 Acqua Circuit Stefano	8.30 - 9.30 Aequilibrium Pilates* Emanuela
8.30 - 9.30 Circuit Training Anna	9.00 - 10.00 Aequilibrium Pilates Claudia	8.30 - 9.30 Circuit Training Anna
9.00 - 9.50 Acqua Aerobic Ariane	9.40 - 10.30 Acqua Interval Ilaria	9.00 - 9.50 Acqua Tone Ariane
9.30 - 11.00 Ginnastica per il Benessere (Metodo Yoga)* Marcella	10.00 - 11.00 Ginnastica per il Benessere Mariateresa	9.30 - 11.00 Ginnastica per il Benessere (Metodo Yoga)* Marcella
9.30 - 10.30 Aequilibrium Posturale* Barbara	11.00 - 11.50 Acqua G.A.G. Alessia	9.30 - 10.30 Aequilibrium Posturale* Barbara
10.30 - 11.20 Acqua Circuit Veronica	11.00 - 12.00 Total Body Claudia	10.30 - 11.20 Acqua Step** Ariane
10.30 - 11.30 Ginnastica Aerobica Daniela	11.10 - 12.10 Ginnastica per il Benessere • Soft Gym Annie	10.30 - 11.30 Circuit Training Daniela
11.00 - 12.00 Ginnastica per il Benessere Mariateresa	12.40 - 13.40 Energy Fitness Emanuela	11.00 - 12.00 Aequilibrium Stretching Fabrizio
11.30 - 12.30 Ginnastica per il Benessere Daniela	13.15 - 14.15 Aequilibrium Pilates Claudia	11.30 - 12.30 Tone & G.A.G. Daniela
12.30 - 13.30 Tabata Training Fabrizio	13.15 - 14.15 Cross Power* Francesco	12.30 - 13.30 Circuit Training Fabrizio
12.40 - 13.30 Acqua Interval Veronica	13.30 - 14.20 Acqua Tone Alessia	12.40 - 13.30 Acqua Aerobic Ilaria
13.10 - 14.10 Functional Strength Francesco	14.30 - 15.30 Total Body Alessia	13.10 - 14.10 Functional Strength Francesco
13.40 - 14.30 Acqua G.A.G. Mariateresa	17.00 - 18.00 Modern Jazz Junior Francesca	13.30 - 14.20 Acqua Music Ilaria
13.45 - 14.45 Ginnastica Aerobica Fernando	17.30 - 19.00 Contemporaneo* Monia	13.45 - 14.45 Circuit Training Fernando
15.00 - 16.30 Calisthenics* Federico	18.00 - 19.00 Calisthenics* Walter	14.40 - 15.30 Acqua G.A.G. Mariateresa
14.40 - 15.30 Acqua Music Mariateresa	18.00 - 19.00 Circuit Training Fabrizio	14.50 - 15.50 Ginnastica Aerobica • Step Fernando
14.50 - 15.50 G.A.G. Fernando	18.20 - 19.10 Acqua Music Antonella	15.00 - 16.30 Calisthenics* Federico
16.15 - 17.15 Prepugilistica Marco	19.00 - 20.00 Ginnastica Aerobica Musica Latino Americana Alessandro	16.00 - 18.00 Difesa personale ---
16.30 - 17.30 Energy Fitness Emanuela	19.00 - 20.00 Aequilibrium Posturale* Fabrizio	17.30 - 18.30 H.I.T. Antonio
17.00 - 18.00 Calisthenics* Federico	19.00 - 20.00 Functional Boxe* Marco	17.00 - 18.00 Calisthenics* Federico
17.30 - 18.30 Tonificazione Emanuela	19.10 - 20.00 Acqua Kick Antonella	18.00 - 19.00 Tabata Training* Francesco
18.00 - 19.00 Tabata Training* Francesco	20.00 - 20.50 Acqua Circuit Antonella	18.00 - 19.00 Ginnastica per il Benessere* Francesco
18.00 - 19.00 Ginnastica per il Benessere* Francesco	20.00 - 21.00 Prepugilistica Marco	18.30 - 19.30 Total Body Emanuela
18.20 - 19.10 Acqua Tone Alessia	20.00 - 21.00 Aequilibrium Postural Pilates* Fabrizio	19.00 - 20.00 Aequilibrium Postural Pilates* Antonio
18.30 - 19.30 Tone & G.A.G. Emanuela	20.00 - 21.30 Calisthenics* Federico	19.00 - 20.00 Calisthenics* Federico
19.00 - 20.00 Aequilibrium Postural Pilates* Antonio	21.00 - 22.00 Functional Training Francesco	19.30 - 20.30 Aequilibrium Posturale Catia
19.00 - 20.00 Calisthenics* Federico		19.00 - 21.00 Idrofitness Claudio Infusi
19.10 - 20.00 Acqua Step** Alessia		20.00 - 21.30 Contemporaneo Avanzato* Monia
19.30 - 20.30 Atletica Catia		20.00 - 21.00 Cross Training* Francesco
20.00 - 20.50 Acqua Circuit Alessia		20.30 - 21.30 Fit Boxe Catia
20.00 - 21.30 Contemporaneo Avanzato* Monia		
20.00 - 21.00 Cross Training* Francesco		
20.30 - 21.30 Circuit Training Fernando		

■ Sala A
 ■ Sala B
 ■ The Box
 ■ Piscina

Giovedì

Venerdì

Sabato

7.10 - 8.00 Total Body Claudia	7.30 - 8.20 Acqua Tone Ariane	8.45 - 9.40 Acqua G.A.G. Ariane
8.00 - 9.00 Tonificazione Claudia	7.30 - 8.30 Interval Training Anna	9.30 - 10.30 Aequilibrium Posturale* Catia
8.30 - 9.20 Acqua Tone Stefano	8.30 - 9.30 Aequilibrium Pilates* Emanuela	9.30 - 10.30 Functional Boxe* Marco
9.00 - 10.00 Aequilibrium Pilates Claudia	8.30 - 9.30 Circuit Training* Anna	9.30 - 10.30 Aequilibrium Pilates Fabrizio
9.40 - 10.30 Acqua Aerobic Antonella	9.00 - 9.50 Acqua Treadmill** Ariane	10.30 - 11.30 Propedeutica 1* Francesca
10.00 - 11.00 Ginnastica per il Benessere Mariateresa	9.30 - 11.00 Ginnastica per il Benessere (Metodo Yoga)* Marcella	10.30 - 11.30 Total Body Catia
10.40 - 11.30 Acqua Kick Antonella	9.30 - 10.30 Aequilibrium Posturale* Barbara	10.30 - 11.30 Calisthenics* Angelo
11.10 - 12.10 Ginnastica per il Benessere • Soft Gym Annie	10.30 - 11.20 Acqua Interval Veronica	11.30 - 12.30 Strong Alessandro
11.00 - 12.00 Total Body Claudia	10.30 - 11.30 Ginnastica Aerobica Daniela	12.00 - 13.00 Tabata Training Fabrizio
12.40 - 13.40 Energy Fitness Emanuela	11.00 - 12.00 Aequilibrium Stretching Fabrizio	12.00 - 14.00 Idrofitness Claudio Infusi
13.15 - 14.15 Aequilibrium Pilates Claudia	11.30 - 12.30 Total Body Daniela	12.30 - 13.30 Prepugilistica Marco
13.30 - 14.20 Acqua Music Alessia	12.30 - 13.30 Tabata Training Fabrizio	13.00 - 14.30 Calisthenics* Federico
13.15 - 14.15 Cross Power* Francesco	12.40 - 13.30 Acqua Kick Antonella	14.30 - 16.00 Contemporaneo Avanzato 2 volte al mese
14.30 - 15.30 Total Body Alessia	13.10 - 14.10 Functional Strength Francesco	15.00 - 16.30 Calisthenics* Federico
15.00 - 16.00 Modern Jazz Adulti Francesca	13.30 - 14.20 Acqua Aerobic Mariateresa	15.00 - 16.00 Modern Jazz Adulti Francesca
16.00 - 17.00 Prepugilistica Marco	13.45 - 14.45 Tone & G.A.G. Fernando	16.00 - 18.00 Difesa personale ---
17.00 - 18.00 Modern Jazz Junior Francesca	14.40 - 15.30 Acqua G.A.G. Mariateresa	16.30 - 18.00 Calisthenics* Federico
17.30 - 19.00 Contemporaneo* Monia	14.50 - 15.50 Circuit Training Fernando	
18.00 - 19.00 Calisthenics* Walter	15.00 - 16.30 Calisthenics* Federico	
18.00 - 19.00 Circuit Training Fabrizio	16.00 - 18.00 Difesa personale ---	
18.20 - 19.10 Acqua Treadmill** Veronica	17.00 - 18.00 Calisthenics* Federico	9.30 - 10.30 Total Body Emanuela
19.00 - 20.00 Strong Alessandro	17.30 - 18.30 Total Body Emanuela	10.00 - 13.00 Open Con Assistente in Sala - Simone
19.00 - 20.00 Aequilibrium Posturale* Fabrizio	18.00 - 19.00 Ginnastica per il Benessere* Francesco	10.00 - 10.50 Acqua Tone A Rotazione
19.00 - 20.00 Functional Boxe* Marco	18.00 - 19.00 Tabata Training* Francesco	10.30 - 11.30 Ginnastica Aerobica • G.A.G. Fernando
19.20 - 20.10 Acqua Aerobic Veronica	18.20 - 19.10 Acqua Music Ilaria	10.50 - 11.40 Acqua Step** A Rotazione
20.00 - 21.00 Ginnastica Aerobica • Step Fernando	18.30 - 19.30 Circuit Training Emanuela	11.50 - 12.40 Acqua Aerobic A Rotazione
20.00 - 21.00 Aequilibrium Postural Pilates* Fabrizio	19.00 - 20.00 Calisthenics* Federico	12.00 - 13.00 Aequilibrium Pilates Claudia
20.00 - 21.00 Calisthenics* Federico	19.00-20.00 Aequilibrium Postural Pilates* Antonio	
21.00 - 22.00 Functional Training Francesco	19.30 - 20.30 Aletrica Catia	
	20.00 - 21.00 Cross Training* Francesco	
	20.15 - 21.15 Total Body Fabrizio	
	20.30 - 21.30 Prepugilistica Marco	

Domenica

Orario Cardio Body-Building

Lun-Ven 07.00-22.00
Sabato e Domenica 08.30-19.30

Tennis Libero e Padel Libero

Lun-Ven 07.00-22.00
Sabato e Domenica 08.30-19.30

Nuoto Assistito

Lun, Merc e Giov 07.00-16.00 e 19.00-21.30
Mart e Ven 07.00-16.00 e 20.00-21.30
Sabato 12.00-18.30 | Domenica 09.00-13.30

* Corso a numero chiuso

** Corso con prenotazione obbligatoria

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

Via Serverino Delogu, 6 - 00144 Roma
Tel. 06 52 90 197 • info@ymcasportclub.it
ymcasportclub.it