

PROGRAMMA ATTIVITÀ SALA B DAL 20 AL 31 LUGLIO 2020



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
					10.00 - 11.00 AEQUILIBRIUM PILATES Fabrizio	
		11.00 - 12.00 GINNASTICA PER IL BENESSERE Fabrizio		11.00 - 12.00 GINNASTICA PER IL BENESSERE Fabrizio	11.30 - 12.30 TABATA TRAINING Fabrizio	
12.30 - 13.30 TABATA TRAINING Fabrizio	12.40 - 13.40 ENERGY FITNESS Emanuela	12.30 - 13.30 TABATA TRAINING Fabrizio	12.40 - 13.40 ENERGY FITNESS Emanuela	12.30 - 13.30 TABATA TRAINING Fabrizio	ORARIO IMPIANTO Dal Lunedì al Venerdì dalle 7.00 alle 22.30	
13.45 - 14.45 AEROBIC Fernando		13.45 - 14.45 CIRCUIT TRAINING Fernando			ORARIO CARDIO-BODY BUILDING Lun - Ven: 7.00 - 22.00   Sabato e Domenica: 8.30 - 19.30	
					ORARIO TENNIS LIBERO E PADEL LIBERO Lun - Ven: 7.00 - 22.00   Sabato e Domenica: 8.30 - 19.30	
					20.15 - 21.15 TOTAL BODY Fabrizio	* Corso a numero chiuso

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



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