

## PROGRAMMA PISCINA DAL 31 AGOSTO AL 17 SETTEMBRE 2020



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
7.30 - 8.20 ACQUACIRCUIT Ilaria	8.30 - 9.20 G.A.G. Ariane		7.30 - 8.20 G.A.G. Antonella	8.30 - 9.20 ACQUACIRCUIT Alessia		
		9.30 - 10.20 MUSIC Veronica			9.20 - 10.10 AEROBIC Ariane	10.00 - 10.45 ACQUASTEP A Rotazione
10.50 - 11.40 MUSIC Veronica	10.30 - 11.20 TONE Alessia	10.20 - 11.10 ACQUACIRCUIT Veronica	10.50 - 11.40 ACQUA STEP Ariane	10.30 - 11.20 MUSIC Alessia	10.10 - 11.00 G.A.G. Ariane	10.45 - 11.30 TONE A rotazione
	12.40 - 13.30 AEROBIC Alessia		12.40 - 13.30 INTERVAL Mariateresa		11.00 - 12.00 IDROFITNESS Claudio Infusi	
13.30 - 14.20 TONE Veronica	14.30 - 15.20 G.A.G. Mariateresa	13.30 - 14.20 ACQUA STEP Mariateresa	14.40 - 15.30 G.A.G. Ilaria	13.30 - 14.20 AEROBIC Mariateresa	12.00 - 13.00 IDROFITNESS Claudio Infusi	
		17.00 - 17.50 IDROFITNESS Claudio Infusi				
17.30 - 18.20 ACQUA STEP Antonella	17.50 - 18.40 ACQUACIRCUIT Ilaria	17.50 - 18.40 IDROFITNESS Claudio infusi	17.50 - 18.40 TONE Antonella	17.40 - 18.30 G.A.G. Ilaria		
18.20 - 19.10 KICK Antonella	18.40 - 19.30 INTERVAL Ilaria	18.40 - 19.30 IDROFITNESS Claudio Infusi	18.40 - 19.30 KICK Antonella	18.30 - 19.20 TONE Ilaria		

**PER TUTTE LE ATTIVITÀ IN ACQUA, COMPRESO IL NUOTO LIBERO, È NECESSARIA LA PRENOTAZIONE**  
(eventuale disdetta entro e non oltre 2h prima dell'attività prenotata)

**\*MASSIMO 9 PERSONE PER CORSO\***  
**PER INFORMAZIONI RIVOLGERSI IN SEGRETERIA**



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

### NUOTO LIBERO/ASSISTITO

Lunedì e Giovedì dalle 7.30 alle 20.00  
Martedì, Mercoledì e Venerdì dalle 8.30 alle 21.00  
Sabato e Domenica dalle 9.00 alle 19.30

### BALNEAZIONE

Sabato e Domenica : Turni 9.00/14.00 - 14.30/19.30  
Rivolgersi in segreteria per info e prenotazione  
(dal Lunedì al Venerdì al momento non c'è obbligo di prenotazione)

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