


PROGRAMMA ATTIVITÀ SALA A DAL 14 SETTEMBRE 2020



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 INTERVAL TRAINING Anna	7.10 - 8.00 TOTAL BODY Claudia	7.30-8.30 INTERVAL TRAINING Anna		
8.15 - 9.15 CIRCUIT TRAINING Anna	8.00 - 9.00 TONIFICAZIONE Claudia	8.15 - 9.15 CIRCUIT TRAINING Anna	8.00 - 9.00 TONIFICAZIONE Claudia	8.15 - 9.15 CIRCUIT TRAINING Anna		
9.30 - 10.30 GINNASTICA PER IL BENESSERE Cristina	9.00 - 10.00 AEQUILIBRIUM PILATES Claudia	9.30 - 10.30 GINNASTICA PER IL BENESSERE Cristina	9.00 - 10.00 AEQUILIBRIUM PILATES Claudia	9.30 - 10.30 GINNASTICA PER IL BENESSERE Cristina	9.30 - 10.30 AEQUILIBRIUM POSTURALE Catia	9.30 - 10.30 TOTAL BODY Emanuela
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	10.30 - 11.30 TOTAL BODY Catia	10.30 - 11.30 G.A.G. Fernando
11.30 - 12.30 GINNASTICA PER IL BENESSERE Daniela	11.10-12.10 GINNASTICA BENESSERE SOFT GYM Annie	11.30 - 12.30 TONE & G.A.G. Daniela	11.10-12.10 GINNASTICA BENESSERE SOFT GYM Annie	11.30 - 12.30 TOTAL BODY Daniela	11.30 - 12.30 strong Tone Alessandro	
13.10 - 14.10 FUNCTIONAL STRENGHT Francesco	13.15 - 14.15 AEQUILIBRIUM PILATES Claudia	13.10 - 14.10 FUNCTIONAL STRENGHT Francesco	13.15 - 14.15 AEQUILIBRIUM PILATES Claudia	13.10 - 14.10 FUNCTIONAL STRENGHT Francesco	12.30 - 13.30 PREPUGILISTICA Marco	12.00 - 13.00 AEQUILIBRIUM PILATES Claudia
14.45 - 15.45 G.A.G. Fernando	14.30 - 15.30 TOTAL BODY Alessia	14.45 - 15.45 GINNASTICA AEROBICA Fernando	14.30 - 15.30 TOTAL BODY Alessia	14.45 - 15.45 CIRCUIT TRAINING Fernando	13.30 - 15.30 Contemporanea Avanzato	
16.15 - 17.15 PREPUGILISTICA Marco		16.15 - 17.15 PREPUGILISTICA Marco			16.00-17.30 Contemporanea Intermedio	
17.30 - 18.30 TONIFICAZIONE Emanuela	17.00 - 18.00 CIRCUIT TRAINING Fabrizio	17.30 - 18.30 TONIFICAZIONE Emanuela	17.00 - 18.00 CIRCUIT TRAINING Fabrizio	17.30 - 18.30 TOTAL BODY Emanuela	ORARIO IMPIANTO Dal Lunedì al Venerdì dalle 7.00 alle 22.30 Sabato e Domenica dalle 8.30 alle 20.00	
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	ORARIO CARDIO-BODY BUILDING Lun - Ven: 7.00 - 22.00 Sabato e Domenica: 8.30 - 19.30	
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 GINNASTICA AEROBICA Tone Alessandro	19.30 - 20.30 ATLETICA Catia	ORARIO TENNIS LIBERO E PADEL LIBERO Lun - Ven: 7.00 - 22.00 Sabato e Domenica: 8.30 - 19.30	
20.30 - 21.30 Circuit Training Fernando	20.00 - 21.00 PREPUGILISTICA Marco	20.30 - 21.30 FIT BOX Catia	20.00 - 21.00 PREPUGILISTICA Marco		* Corso a numero chiuso   Via Severino Delogu, 6 00144 Roma • Tel . 06 5290197 Email. info@ymcasportclub.it ymcasportclub.it	

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

