

PROGRAMMA ATTIVITÀ SALA B DAL 14 SETTEMBRE 30 GIUGNO 2021



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
	10.00 - 11.00 AEQUILIBRIUM PILATES Claudia		10.00 - 11.00 AEQUILIBRIUM PILATES Claudia		10.00 - 11.00 AEQUILIBRIUM PILATES Fabrizio	
11.00 - 12.00 GINNASTICA PER IL BENESSERE Mariateresa	11.00 - 12.00 TOTAL BODY Claudia	11.00 - 12.00 GINNASTICA PER IL BENESSERE Fabrizio	11.00 - 12.00 TOTAL BODY Claudia	11.00 - 12.00 GINNASTICA PER IL BENESSERE Fabrizio	11.30 - 12.30 TABATA TRAINING Fabrizio	
12.30 - 13.30 TABATA TRAINING Fabrizio		12.30 - 13.30 TABATA TRAINING Fabrizio		12.30 - 13.30 TABATA TRAINING Fabrizio	ORARIO IMPIANTO Dal Lunedì al Venerdì dalle 7.00 alle 22.30	
13.45 - 14.45 TOTAL BODY Fernando		13.45 - 14.45 TRAINING GAG 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	
			20.00 - 21.00 AEROBIC Fernando		ORARIO TENNIS LIBERO E PADEL LIBERO Lun - Ven: 7.00 - 22.00 Sabato e Domenica: 8.30 - 19.30	
* 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

