

PLANNING IN FASE DI DEFINIZIONE

PROGRAMMA BOX DA SETTEMBRE 2020 AL 31 LUGLIO 2021

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì
15.00-16.30 CALISTHENICS FEDERICO	13.15-14.15 CROSS POWER FRANCESCO	15.00-16.30 CALISTHENICS FEDERICO	13.15-14.15 CROSS POWER FRANCESCO
16,45-17,45 CALISTHENICS FEDERICO	15.00-16.30 CALISTHENICS FEDERICO	16,45-17,45 CALISTHENICS FEDERICO	15.00-16.30 CALISTHENICS FEDERICO
17,55-18,55 TABATA TRAINING FRANCESCO	18.00-19.00 CALISTHENICS WALTER	17,55-18,55 TABATA TRAINING FRANCESCO	18.00-19.00 CALISTHENICS WALTER
19,05-20,05 CALISTHENICS FEDERICO	19.10-20.25 CALISTHENICS FEDERICO	19,05-20,05 CALISTHENICS FEDERICO	19.10-20.25 CALISTHENICS FEDERICO
20.15-21.15 CROSS TRAINING FRANCESCO	20.25-21.55 CALISTHENICS FEDERICO	20.15-21.15 CROSS TRAINING FRANCESCO	20.25-21.55 CALISTHENICS FEDERICO

ORARIO IMPIANTO

Dal Lunedì al Venerdì dalle 7.00 alle 22.30

Sabato e Domenica dalle 8.30 alle 20.00





Venerdì	Sabato
15.00-16.30 CALISTHENICS FEDERICO	9.00-10.30 CALISTHENICS FEDERICO
16,45-17,45 CALISTHENICS FEDERICO	10.40-11.40 CALISTHENICS WALTER
17,55-18.55 TABATA TRAINING FRANCESCO	11.50-13.50 CALISTHENICS FEDERICO
19,05-20,05 CALISTHENICS FEDERICO	14.20-15.50 CALISTHENICS FEDERICO
20.15-21.15 CROSS TRAINING FRANCESCO	16.00-17.30 CALISTHENICS FEDERICO
	17.30-19.00 CALISTHENICS FEDERICO

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