

**PROGRAMMA ATTIVITÀ OUTDOOR E ONLINE DAL 30/11/2020 AL 06/12/2020**

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
9.00 - 10.00 CIRCUIT TRAINING Anna	9.00 - 10.00 STEP & TONE Claudia	9.00 - 10.00 CIRCUIT TRAINING Anna	9.00 - 10.00 STEP & TONE Claudia	9.00 - 10.00 CIRCUIT TRAINING Anna	9.30 - 10.30 AEQUILIBRIUM PILATES Fabrizio (Online)	
11.00 - 12.00 AEQUILIBRIUM PILATES Claudia (Online)	10.00 - 11.00 TONIFICAZIONE Claudia	11.00 - 12.00 AEQUILIBRIUM PILATES Claudia (Online)	10.00 - 11.00 TONIFICAZIONE Claudia	11.00 - 12.00 G.A.G. Claudia (Online)	10.00 - 11.00 TOTAL BODY Catia	10.00 - 11.00 TOTAL BODY Emanuela
11.00 - 12.00 GINNASTICA AEROBICA Daniela	10.00 - 11.00 GINNASTICA PER IL BENESSERE Mariateresa (Online)	11.00 - 12.00 GINNASTICA AEROBICA Daniela	10.00 - 11.00 GINNASTICA PER IL BENESSERE Mariateresa (Online)	11.00 - 12.00 GINNASTICA AEROBICA Daniela	11.10 - 12.10 TONIFICAZIONE (Metodo Tabata) Fabrizio	10.30 - 11.30 G.A.G. Claudia (Online)
12.30 - 13.30 TONIFICAZIONE (Metodo Tabata) Fabrizio		12.30 - 13.30 TONIFICAZIONE (Metodo Tabata) Fabrizio		12.30 - 13.30 TONIFICAZIONE (Metodo Tabata) Fabrizio	11.30 - 12.30 FUNCTIONAL STRENGHT Francesco	11.00 - 12.00 G.A.G. Fernando
13.15 - 14.15 FUNCTIONAL STRENGHT Francesco	13.15 - 14.15 AEQUILIBRIUM PILATES Claudia	13.15 - 14.15 FUNCTIONAL STRENGHT Francesco	13.15 - 14.15 AEQUILIBRIUM PILATES Claudia		12.20 - 13.20 GINNASTICA AEROBICA (Metodo Strong) Alessandro	11.30 - 12.30 FUNCTIONAL STRENGHT Francesco
13.30 - 14.30 G.A.G. Fernando		13.30 - 14.30 G.A.G. Fernando		13.30 - 14.30 G.A.G. Fernando	12.40 - 13.40 PREPARAZIONE ATLETICA (per Prepugilistica) Marco	12.00 - 13.00 AEQUILIBRIUM PILATES Claudia
14.45 - 15.45 G.A.G. Fernando		14.45 - 15.45 G.A.G. Fernando		14.45 - 15.45 G.A.G. Fernando		
16.15 - 17.15 PREPARAZIONE ATLETICA (per Prepugilistica) Marco		16.15 - 17.15 PREPARAZIONE ATLETICA (per Prepugilistica) Marco		16.15 - 17.15 PREPARAZIONE ATLETICA (per Prepugilistica) Marco		
17.30 - 18.30 TONIFICAZIONE Emanuela	17.30 - 18.30 CIRCUIT TRAINING Fabrizio	17.30 - 18.30 TONIFICAZIONE Emanuela	17.30 - 18.30 CIRCUIT TRAINING Fabrizio	17.30 - 18.30 TONIFICAZIONE Emanuela		
	18.45 - 19.45 GINNASTICA AEROBICA (Metodo Zumba) Alessandro	18.00 - 18.45 TONIFICAZIONE (Metodo Tabata) Fabrizio (Online)	18.45 - 19.45 GINNASTICA AEROBICA (Metodo Strong) Alessandro			
18.30 - 19.30 STEP & TONE Claudia	19.00 - 19.45 TONIFICAZIONE (Metodo Tabata) Fabrizio (Online)	18.30 - 19.30 STEP & TONE Claudia	19.00 - 19.45 AEQUILIBRIUM POSTURALE Fabrizio (Online)	18.30 - 19.30 STEP & TONE Claudia		
19.30 - 20.30 CIRCUIT TRAINING Francesco		19.30 - 20.30 CIRCUIT TRAINING Francesco		19.30 - 20.30 CIRCUIT TRAINING Francesco		

**ORARIO IMPIANTO**

Dal Lunedì al Venerdì dalle 7.00 alle 21.30  
Sabato e Domenica dalle 8.30 alle 20.00

Planning soggetto a variazioni  
Ti invitiamo a leggere di seguito alcune  
AVVERTENZE



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

# AVVERTENZE PER LO SVOLGIMENTO DELLE ATTIVITÀ

**RICORDIAMO A TUTTI CHE:**

**Rimane obbligatoria la prenotazione tramite App**

**È obbligatorio il rilevamento della temperatura presso il desk**

**Ognuno dovrà munirsi di tappetino e telo personale**

**È vietato l'utilizzo degli spogliatoi**

**In caso di pioggia le attività all'aperto non potranno essere svolte**

**Anche con il maltempo le lezioni olistiche potranno essere seguite online**

**Le lezioni evidenziate in blu possono essere seguite richiedendo l'accesso al Gruppo Facebook riservato ai nostri iscritti @weareymcaprime**

**Per maggiori informazioni potete visitare il sito [www.ymcasportclub.it](http://www.ymcasportclub.it) o contattare la segreteria**