

PROGRAMMA ATTIVITÀ OUTDOOR DAL 22/02/2021 AL 28/02/2021

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
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	10.00 - 11.00 TOTAL BODY Fabrizio
10.00 - 11.00 TONIFICAZIONE Emanuela	10.00 - 11.00 TONIFICAZIONE Claudia	10.00 - 11.00 TONIFICAZIONE Emanuela	10.00 - 11.00 TONIFICAZIONE Claudia		11.10 - 12.10 TONIFICAZIONE (Tabata) Fabrizio
11.00 - 12.00 GINNASTICA AEROBICA Daniela	13.30 - 14.30 G.A.G. Claudia	11.00 - 12.00 GINNASTICA AEROBICA Daniela		11.00 - 12.00 GINNASTICA AEROBICA Daniela	
12.30 - 13.30 TONIFICAZIONE (Tabata) Fabrizio		12.30 - 13.30 TONIFICAZIONE (Tabata) Fabrizio		12.30 - 13.30 TONIFICAZIONE (Tabata) Fabrizio	
13.35 - 14.35 FUNCTIONAL STRENGTH Francesco		13.35 - 14.35 FUNCTIONAL STRENGTH Francesco	13.30 - 14.30 G.A.G. Claudia	13.35 - 14.35 FUNCTIONAL STRENGTH Francesco	10.00 - 11.00 TOTAL BODY Emanuela
14.45 - 15.45 G.A.G. Fernando	17.30 - 18.30 CIRCUIT TRAINING Fabrizio	14.45 - 15.45 G.A.G. Fernando		17.30 - 18.30 TONIFICAZIONE Emanuela	11.00 - 12.00 G.A.G. Claudia
18.30 - 19.30 STEP & TONE Claudia	18.35 - 19.35 TONIFICAZIONE Emanuela	18.30 - 19.30 STEP & TONE Claudia		18.30 - 19.30 STEP & TONE Claudia	12.00 - 13.00 PILATES Claudia
19.35 - 20.35 CIRCUIT TRAINING Francesco		19.35 - 20.35 CIRCUIT TRAINING Francesco	17.30 - 18.30 CIRCUIT TRAINING Fabrizio	19.35 - 20.35 CIRCUIT TRAINING Francesco	
			18.45 - 19.45 GINN. AEROBICA (Strong) Alessandro		

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

ORARIO IMPIANTO

Dal Lunedì al Venerdì dalle 8.30 alle 21.30
 Sabato e Domenica dalle 9.00 alle 20.00

Planning soggetto a variazioni

Ti invitiamo a leggere di seguito alcune AVVERTENZE

PER INFO E DETTAGLI

Tel. 06 52 90 197 · Email. info@ymcasportclub.it
www.ymcasportclub.it



AVVERTENZE PER LO SVOLGIMENTO DELLE ATTIVITÀ OUTDOOR



RICORDIAMO A TUTTI CHE:

Rimane obbligatoria la prenotazione tramite l'App "Well Team" scaricabile da Google Play o App Store

È obbligatorio il rilevamento della temperatura presso il desk

Ognuno dovrà munirsi di tappetino e telo personale

È vietato l'utilizzo degli spogliatoi

È obbligatorio indossare la mascherina quando non si sta svolgendo attività fisica

È obbligatorio mantenere sempre la distanza di sicurezza

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

Anche con il maltempo le lezioni potranno essere seguite online richiedendo l'accesso al gruppo Facebook riservato @weareymcaprime

ORARIO IMPIANTO

Dal Lunedì al Venerdì dalle 8.30 alle 21.30
Sabato e Domenica dalle 9.00 alle 20.00

PER INFO E DETTAGLI

Tel. 06 52 90 197 · Email. info@ymcasportclub.it
www.ymcasportclub.it