

PROGRAMMA ATTIVITÀ PISCINA DAL 19 LUGLIO AL 1 AGOSTO 2021

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
	9.30 - 10.20 MUSIC Antonella			9.30 - 10.20 G.A.G. Ariane		
10.50 - 11.40 G.A.G. Ilaria	11.00 - 11.50 AEROBIC Ariane	10.00 - 10.50 STEP Ariane	10.10 - 11.00 G.A.G. Antonella		9.45 - 10.30 G.A.G. Ariane	10.00 - 10.45 MUSIC A rotazione
13.30 - 14.20 MUSIC Mariateresa	14.30 - 15.20 CIRCUIT Ariane	13.30 - 14.20 AEROBIC Antonella	13.50 - 14.40 AEROBIC Ilaria	14.30 - 15.20 STEP Mariateresa	10.30 - 11.15 STEP Ariane	10.45 - 11.30 G.A.G. A rotazione
17.50 - 18.40 KICK Antonella	18.00 - 18.50 G.A.G. Ilaria	17.00 - 18.00 IDROFITNESS Claudio Infusi	17.50 - 18.40 STEP Antonella	17.40 - 18.30 TONE Ilaria	11.15 - 12.15 IDROFITNESS Claudio Infusi	11.30 - 12.15 TONE A rotazione
18.40 - 19.30 AEROBIC Antonella	18.50 - 19.40 STEP Ilaria	18.00 - 19.00 IDROFITNESS Claudio Infusi	18.40 - 19.30 KICK Antonella	18.30 - 19.20 CIRCUIT Ilaria	12.15 - 13.15 IDROFITNESS Claudio Infusi	
	19.40 - 20.30 SCUOLA NUOTO ADULTI		19.30 - 20.20 SCUOLA NUOTO ADULTI			

NUOTO LIBERO/ASSISTITO TUTTI I GIORNI

Dal Lunedì al Venerdì dalle 9.00 alle 19.30

Sabato 9.00-10.00 e 13.00-19.30 | Domenica 9.00-10.00 e 12.00-19.30

**Questo planning riguarda attività ginnico motorie acquatiche finalizzate alla salute e al benessere | Planning soggetto a variazioni
Ti invitiamo a leggere le linee guida e i protocolli per l'accesso sul nostro sito**

ORARIO DEL CENTRO SPORTIVO

Dal Lunedì al Venerdì dalle 7.00 alle 22.30
Sabato e Domenica dalle 8.30 alle 20.00

BALNEAZIONE

Sabato e Domenica turni 9.00-14.00 e 14.30-19.30
Rivolgersi in segreteria per info e prenotazioni
(Dal Lunedì al Venerdì al momento non occorre prenotare)

PER INFO E DETTAGLI

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