

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
7.30 - 8.30 CIRCUIT TRAINING Anna	7.30 - 8.30 STEP & TONE Claudia	7.30 - 8.30 CIRCUIT TRAINING Anna	7.30 - 8.30 STEP & TONE Claudia	7.30 - 8.30 CIRCUIT TRAINING Anna	9.30 - 10.30 FUNC. SUSP. TRAINING Fabrizio (nel Box)
	9.00 - 10.00 PILATES Claudia		9.00 - 10.00 PILATES Claudia		9.30 - 10.30 AEQUILIBRIUM POSTURALE Catia
10.30 - 11.30 TONIFICAZIONE Fabrizio		10.30 - 11.30 TONIFICAZIONE Fabrizio		10.30 - 11.30 TONIFICAZIONE Fabrizio	10.30 - 11.30 TONIFICAZIONE (Met. Tabata) Fabrizio
11.30 - 12.30 POSTURAL PILATES Mariateresa		11.30 - 12.30 POSTURAL PILATES Mariateresa		11.30 - 12.30 POSTURAL PILATES Mariateresa	
12.30 - 13.30 TONIFICAZIONE (Met. Tabata) Fabrizio		12.30 - 13.30 TONIFICAZIONE (Met. Tabata) Fabrizio		12.30 - 13.30 TONIFICAZIONE (Met. Tabata) Fabrizio	Domenica
13.15 - 14.15 AEQUILIBRIUM PILATES Claudia		13.15 - 14.15 AEQUILIBRIUM PILATES Claudia	13.30 - 14.30 G.A.G. Claudia		9.30 - 10.30 TOTAL BODY Emanuela
14.45 - 15.45 G.A.G. Fernando		14.45 - 15.45 G.A.G. Fernando		14.45 - 15.45 G.A.G. Fernando	
	18.00 - 19.00 CIRCUIT TRAINING Fabrizio		18.00 - 19.00 CIRCUIT TRAINING Fabrizio		
18.30 - 19.30 TONIFICAZIONE Emanuela	18.30 - 19.30 STEP & TONE Claudia	18.30 - 19.30 TONIFICAZIONE Emanuela	18.30 - 19.30 STEP & TONE Claudia	18.30 - 19.30 TONIFICAZIONE Emanuela	
19.00 - 20.00 ATLETICA Catia	19.35 - 20.35 POSTURAL PILATES Fabrizio	19.00 - 20.00 AEQUILIBRIUM POSTURALE Catia	19.35 - 20.35 POSTURAL PILATES Fabrizio	19.00 - 20.00 ATLETICA Catia	
19.30 - 20.30 TONIFICAZIONE (Met. Tabata) Fabrizio		19.30 - 20.30 POSTURAL PILATES Fabrizio		19.30 - 20.30 TONIFICAZIONE (Met. Tabata) Fabrizio	

ORARIO SALA PESI
Dal Lunedì al Venerdì dalle 7.00 alle 22.00
Sabato e Domenica dalle 8.30 alle 19.30

Questo planning riguarda attività ginnico motorie 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

LEGENDA DEI COLORI: | Lezioni svolte in SALA A | Lezioni svolte in SALA D | Lezioni svolte OUTDOOR | Lezioni svolte in SALA C (THE BOX)



*N.B: IN CASO DI CONDIZIONI METEO NON FAVOREVOLI LE LEZIONI OUTDOOR VERRANNO SVOLTE NELL'ADIACENTE SALA D

ORARIO DEL CENTRO SPORTIVO
Dal Lunedì al Venerdì dalle 7.00 alle 22.30
Sabato e Domenica dalle 8.30 alle 20.00

PER INFO E DETTAGLI
Tel. 06 52 90 197 · Email. info@ymcasportclub.it
www.ymcasportclub.it