

PROGRAMMA ATTIVITÀ SALA C (THE BOX) DAL 19 LUGLIO AL 1 AGOSTO 2021

| Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì | Sabato |
|--|--------------------------------------|--|--------------------------------------|--|---|
| 13.20 - 14.20 FUNCTIONAL STRENGTH Francesco | | 13.20 - 14.20 FUNCTIONAL STRENGTH Francesco | | 13.20 - 14.20 FUNCTIONAL STRENGTH Francesco | 9.30 - 10.30 FUNCTIONAL SUSPENSION TRAINING Fabrizio |
| | | | | | 10.30 - 12.00 CALISTHENICS |
| 16.30 - 18.00 CALISTHENICS | | 16.30 - 18.00 CALISTHENICS | | 16.30 - 18.00 CALISTHENICS | 12.00 - 13.30 CALISTHENICS |
| 18.00 - 19.30 CALISTHENICS | 18.00 - 19.30 CALISTHENICS | 18.00 - 19.30 CALISTHENICS | 18.00 - 19.30 CALISTHENICS | 18.00 - 19.30 CALISTHENICS | |
| 19.35 - 20.35 CIRCUIT TRAINING Francesco | 19.30 - 21.00 CALISTHENICS | 19.35 - 20.35 CIRCUIT TRAINING Francesco | 19.30 - 21.00 CALISTHENICS | 19.35 - 20.35 CIRCUIT TRAINING Francesco | |
| 20.35 - 21.35 CIRCUIT TRAINING Francesco | | 20.35 - 21.35 CIRCUIT TRAINING Francesco | | 20.35 - 21.35 CIRCUIT TRAINING Francesco | |

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 presenti 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

PER INFO E DETTAGLI

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

www.ymcasportclub.it