

PROGRAMMA ATTIVITÀ PISCINA DAL 12 GIUGNO ALL'11 LUGLIO 2022

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
7.30 - 8.20 TONE Antonella	8.20 - 9.10 INTERVAL Samantha	9.10 - 10.00 MUSIC Ilaria	7.30 - 8.20 G.A.G Ilaria	9.10 - 10.00 ACQUA CIRCUIT Ariane	9.30 - 10.15 MUSIC Ariane	
10.50 - 11.40 ACQUA CIRCUIT Ariane	11.00 - 11.50 G.A.G Antonella	10.00 - 10.50 STEP Ilaria	10.10 - 11.00 AEROBIC Ilaria	10.00 - 10.50 INTERVAL Ariane	10.15 - 11.00 AEROBIC Ariane	9.30 - 10.20 STEP A Rotazione
					11.00 - 13.00 IDROFITNESS Claudio Infusi	10.20 - 11.10 AEROBIC A Rotazione
13.30 - 14.20 ACQUA CIRCUIT Ariane	14.30 - 15.20 ACQUA CIRCUIT Mariateresa	13.30 - 14.20 MUSIC Mariateresa	13.50 - 14.40 MUSIC Samantha	13.30 - 14.20 G.A.G Mariateresa		11.10 - 12.00 MUSIC A Rotazione
17.30 - 18.20 MUSIC Antonella	18.00 - 18.50 ACQUA CIRCUIT Ilaria	17.30 - 19.30 IDROFITNESS Claudio Infusi	17.50 - 18.40 STEP Antonella	18.15 - 19.00 MUSIC Alessandra		
18.20 - 19.10 TONE Antonella	18.50 - 19.40 MUSIC Ilaria		18.40 - 19.30 AEROBIC Antonella	19.00 - 19.45 CIRCUIT Alessandra		

NUOTO LIBERO/ASSISTITO TUTTI I GIORNI

Lunedì 7.30 - 19.30 | Martedì 8.30 - 20.30 | Giovedì 7.30 - 20.30

Mercoledì, Venerdì, Sabato & Domenica 9.00 - 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

Dal lunedì alla Domenica dalle 9.00 alle 19.30

PER INFO E DETTAGLI

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