

PROGRAMMA ATTIVITÀ SALA A E OUTDOOR DAL 4 APRILE 2022 AL 3 LUGLIO 2022 (IN FASE DI DEFINIZIONE)



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
7.30 - 8.30 CIRCUIT TRAINING Emiliano	7.30 - 8.30 STEP & TONE Claudia	7.30 - 8.30 CIRCUIT TRAINING Emiliano	7.30 - 8.30 STEP & TONE Claudia	7.30 - 8.30 CIRCUIT TRAINING Emiliano	
8.30 - 9.30 CIRCUIT TRAINING Emiliano	9.00 - 10.00 AEQUILIBRIUM PILATES Claudia	8.30 - 9.30 CIRCUIT TRAINING Emiliano	9.00 - 10.00 AEQUILIBRIUM PILATES Claudia	8.30 - 9.30 CIRCUIT TRAINING Emiliano	9.30 - 10.30 AEQUILIBRIUM PILATES Catia
10.30 - 11.30 GINNASTICA AEROBICA Daniela	10.00 - 11.00 TONIFICAZIONE Claudia	10.45 - 11.45 GINNASTICA AEROBICA Mariateresa	10.00 - 11.00 TONIFICAZIONE Claudia	10.30 - 11.30 GINNASTICA AEROBICA Daniela	10.45 - 11.45 PREPUGILISTICA Marco
11.30 - 12.30 POSTURAL STRECHING Daniela	11.00 - 12.00 SOFT GYM Mariateresa		11.00 - 12.00 SOFT GYM Mariateresa	11.30 - 12.30 POSTURAL PILATES Daniela	12.00 - 13.00 STEP DANCE Claudia
11.45 - 12.45 AEQUILIBRIUM POSTURALE Mariateresa					
					Domenica
13.30 - 14.30 CROSS TRAINING Valentina	13.30 - 14.30 G.A.G. Claudia	13.30 - 14.30 CORPO LIBERO Valentina	13.30 - 14.30 G.A.G. Claudia	13.30 - 14.30 STEP FUNZIONALE Valentina	10.00 - 11.00 TOTAL BODY Emanuela
14.45 - 15.45 G.A.G. Fernando	15.30 - 17.00 MODERN JAZZ INTERMEDIO Francesca	14.45 - 15.45 G.A.G. Fernando	15.30 - 17.00 MODERN JAZZ INTERMEDIO Francesca	14.45 - 15.45 G.A.G. Fernando	
17.30 - 18.30 TONIFICAZIONE Emanuela	18.00 - 19.00 CIRCUIT TRAINING Fabrizio	17.30 - 18.30 TONIFICAZIONE Emanuela	18.00 - 19.00 CIRCUIT TRAINING Fabrizio	17.30 - 18.30 TONIFICAZIONE Emanuela	11.00 - 12.00 AEQUILIBRIUM PILATES Claudia
18.30 - 19.30 TONIFICAZIONE Emanuela	19.15 - 20.15 STEP & TONE Claudia	18.30 - 19.30 TONIFICAZIONE Emanuela	19.15 - 20.15 STEP & TONE Claudia	18.30 - 19.30 TONIFICAZIONE Emanuela	
19.30 - 20.30 FUNCTIONAL H.I.I.T. Catia		19.30 - 20.30 AEQUILIBRIUM POSTURALE Catia		19.30 - 20.30 FUNCTIONAL H.I.I.T. Catia	
20.30 - 22.30 CONTEMPORANEO AVANZATO Monia	20.15 - 21.15 PREPUGILISTICA Marco	20.30 - 22.30 CONTEMPORANEO AVANZATO Monia	20.15 - 21.15 PREPUGILISTICA Marco		

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 OUTDOOR

RESTA NECESSARIA LA PRENOTAZIONE TRAMITE APP | RESTA OBBLIGATORIO IL RILEVAMENTO DELLA TEMPERATURA PRESSO IL DESK



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

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