

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



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
11.00 - 12.00 AEQUILIBRIUM POSTURALE Mariateresa				11.00 - 12.00 AEQUILIBRIUM POSTURALE Mariateresa	10.00 - 11.00 AEQUILIBRIUM PILATES Claudia
					11.00 - 12.00 G.A.G. Claudia
13.30 - 14.30 AEQUILIBRIUM PILATES Claudia		13.30 - 14.30 AEQUILIBRIUM PILATES Claudia		13.30 - 14.30 AEQUILIBRIUM PILATES Claudia	12.00 - 13.00 TONIFICAZIONE (Met. Tabata) Fabrizio
	17.00 - 18.00 MODERN JAZZ (BABY) Francesca	17.00 - 18.00 GIOCODANZA Francesca	17.00 - 18.00 MODERN JAZZ (BABY) Francesca		
18.30 - 19.30 AEQUILIBRIUM POSTURALE Catia	18.00 - 19.00 MODERN JAZZ (JUNIOR) Francesca	18.30 - 19.30 AEQUILIBRIUM POSTURALE Fabrizio	18.00 - 19.00 MODERN JAZZ (JUNIOR) Francesca	18.30 - 19.30 AEQUILIBRIUM POSTURALE Fabrizio	Domenica
19.30 - 20.30 TONIFICAZIONE (Met. Tabata) Fabrizio	19.00 - 20.00 AEQUILIBRIUM POSTURALE Fabrizio	19.30 - 20.30 TONIFICAZIONE (Met. Tabata) Fabrizio	19.00 - 20.00 AEQUILIBRIUM POSTURALE Fabrizio	19.30 - 20.30 TONIFICAZIONE (Met. Tabata) Fabrizio	
20.30 - 21.30 AEQUILIBRIUM PILATES Fabrizio	20.00 - 21.00 AEQUILIBRIUM PILATES Fabrizio	20.30 - 21.30 AEQUILIBRIUM PILATES Fabrizio	20.00 - 21.00 AEQUILIBRIUM PILATES Fabrizio		

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 D | Lezioni svolte OUTDOOR

**RESTA NECESSARIA LA PRENOTAZIONE TRAMITE APP I 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 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](mailto:info@ymcasportclub.it)  
[www.ymcasportclub.it](http://www.ymcasportclub.it)