

**PROGRAMMA ATTIVITÀ SALA A E OUTDOOR DAL 1 AL 5 AGOSTO 2022 (IN FASE DI DEFINIZIONE)**



| Lunedì   | Martedì  | Mercoledì                                     | Giovedì  | Venerdì  | Sabato   |
|--|--|---|--|--|----------|
| 8.30 - 9.30<br>CIRCUIT TRAINING<br>Emiliano      | 9.00 - 10.00<br>AEQUILIBRIUM PILATES<br>Emanuela | 8.30 - 9.30<br>CIRCUIT TRAINING<br>Emiliano   | 9.00 - 10.00<br>AEQUILIBRIUM PILATES<br>Emanuela |  |          |
|  |  | 10.00 - 11.00<br>CIRCUIT TRAINING<br>Fernando |  |  |          |
| 18:30 - 19:30<br>AEQUILIBRIUM POSTURALE<br>Catia |  |   |  | 18:30 - 19:30<br>AEQUILIBRIUM POSTURALE<br>Catia | Domenica |
|  | 19.15 - 20.15<br>STEP & TONE<br>Claudia          |   | 19.15 - 20.15<br>STEP & TONE<br>Claudia          |  |          |

**Il 14 Agosto saremo aperti dalle ore 8:30 alle ore 14:00. L'impianto resterà chiuso dal 15 al 19 compresi, riaprirà il 20.**

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 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 A**

**ORARIO DEL CENTRO SPORTIVO**

Dal Lunedì al Venerdì dalle 8.00 alle 22.00

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)