

PROGRAMMA ATTIVITÀ PISCINA DAL 1 AL 29 SETTEMBRE 2022



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
7.30 - 8.20 TONE Antonella	9.30 - 10.20 MUSIC Ariane	9.10 - 10.00 TONE Ilaria	7.30 - 8.20 TONE Ilaria	9.30 - 10.20 G.A.G Ariane	9.00 - 9.45 STEP Ariane	9.30 - 10.20 STEP A Rotazione
10.50 - 11.40 G.A.G Antonella	11.00 - 11.50 AEROBIC Ariane / Samantha	10.00 - 10.50 STEP Ilaria	10.10 - 11.00 G.A.G Ilaria		9.45 - 10.30 MUSIC Ariane	10.20 - 11.10 AEROBIC A Rotazione
13.30 - 14.20 MUSIC Mariateresa	14.30 - 15.20 CIRCUIT Mariateresa	13.30 - 14.20 AEROBIC Antonella	13.50 - 14.40 AEROBIC Ariane	14.30 - 15.20 STEP Mariateresa	10.30 - 11.15 STEP Ariane	11.10 - 12.00 MUSIC A Rotazione
17.50 - 18.40 KICK Antonella	18.00 - 18.50 G.A.G. Ilaria	17.00 - 19.00 IDROFITNESS Claudio Infusi	17.50 - 18.40 STEP Antonella	17.40 - 18.30 TONE Mariateresa	11.15 - 13.15 IDROFITNESS Claudio Infusi	
18.40 - 19.30 AEROBIC Antonella	18.50 - 19.40 STEP Ilaria		18.40 - 19.30 KICK Antonella	18.30 - 19.20 CIRCUIT Mariateresa		

NUOTO LIBERO/ASSISTITO TUTTI I GIORNI

Lunedì / Giovedì dalle 7.30 alle 19.30 - Martedì, Mercoledì & Venerdì dalle 9.00 alle 19.30

Sabato & Domenica dalle 9.00 alle 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