

PROGRAMMA ATTIVITÀ SALA A DAL 12 SETTEMBRE 2022 (IN FASE DI DEFINIZIONE)



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
7.10 - 8.10 CROSS TRAINING (Box)	7.10 - 8.10 STEP & TONE	7.10 - 8.10 CROSS TRAINING (Box)	7.10 - 8.10 STEP & TONE	7.10 - 8.10 CROSS TRAINING (Box)	9.30 - 10.30 CIRCUIT TRX (Box)
7.30 - 8.30 MOBILITY TRAINING	9.00 - 10.00 AEQUILIBRIUM PILATES	7.30 - 8.30 CIRCUIT TRAINING	9.00 - 10.00 AEQUILIBRIUM PILATES	7.30 - 8.30 METABOLIC TRAINING	9.30 - 10.30 AEQUILIBRIUM POSTURALE
8.30 - 9.30 METABOLIC TRAINING	10.00 - 11.00 TONE UP	8.30 - 9.30 CIRCUIT TRAINING	10.00 - 11.00 TOTAL BODY	8.30 - 9.30 MOBILITY TRAINING	11.00 - 12.00 G.A.G.
10.30 - 11.30 AERO GYM	11.00 - 12.00 SOFT GYM	10.30 - 11.30 AERO GYM	11.00 - 12.00 SOFT GYM	10.30 - 11.30 AERO GYM	12.00 - 13.00 STEP DANCE
11.30 - 12.30 AEQUILIBRIUM STRETCHING (Box)	13.10 - 14.10 CIRCUIT CARDIO TRAINING (Box)	11.30 - 12.30 AEQUILIBRIUM POSTURALE	13.10 - 14.10 CIRCUIT CARDIO TRAINING (Box)	11.30 - 12.30 AEQUILIBRIUM PILATES	Domenica
13.30 - 14.30 CIRCUIT TRAINING	13.30 - 14.30 TONE G.A.G.	13.30 - 14.30 TOTAL BODY	13.30 - 14.30 TONE G.A.G.	13.30 - 14.30 FUNCTIONAL STEP	9.30 - 10.30 TOTAL BODY
14.45 - 15.45 TONE & G.A.G.	17.00 - 18.00 PREPUGILISTICA	14.45 - 15.45 CIRCUIT TOTAL BODY	17.00 - 18.00 PREPUGILISTICA	14.45 - 15.45 TONE & G.A.G.	10.30 - 11.30 G.A.G.
17.30 - 18.30 TONE G.A.G.	18.00 - 19.00 CIRCUIT TRAINING	17.30 - 18.30 TOTAL BODY	18.00 - 19.00 CIRCUIT TRAINING	17.30 - 18.30 CIRCUIT TRAINING	11.30 - 12.30 AEQUILIBRIUM PILATES
18.30 - 19.30 TOTAL BODY	19.15 - 20.15 STEP & TONE	18.30 - 19.30 CIRCUIT TRAINING	19.15 - 20.15 STEP & TONE	18.30 - 19.30 TONE G.A.G.	
19.00 - 20.00 CROSS TRAINING (Box)		19.00 - 20.00 CROSS TRAINING (Box)		19.00 - 20.00 CROSS TRAINING (Box)	
19.30 - 20.30 FUNCTIONAL H.I.I.T.	20.15 - 21.15 PREPUGILISTICA	19.30 - 20.30 AEQUILIBRIUM POSTURALE	20.15 - 21.15 PREPUGILISTICA	19.30 - 20.30 FUNCTIONAL H.I.I.T.	

ORARIO SALA PESI
 Dal Lunedì al Venerdì dalle 7.00 alle 22.00
 Sabato e Domenica dalle 8.30 alle 19.30

Questo planning riguarda attività ginnico motorie finalizzate alla salute e al fitness | Planning soggetto a variazioni

RESTA NECESSARIA LA PRENOTAZIONE TRAMITE APP I



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