

PROGRAMMA ATTIVITÀ SALA D E OUTDOOR DAL 12 SETTEMBRE 2022 (IN FASE DI DEFINIZIONE)



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
					10.00 – 11.00 AEQUILIBRIUM PILATES
11.00 – 12.00 AEQUILIBRIUM POSTURALE		13.30 - 14.30 AEQUILIBRIUM PILATES		11.00 – 12.00 AEQUILIBRIUM POSTURALE	
13.30 - 14.30 AEQUILIBRIUM PILATES		18.00 – 19.00 AEQUILIBRIUM POSTURALE	18.00 – 19.00 TOTAL BODY 1°	13.30 - 14.30 AEQUILIBRIUM PILATES	
18.00 – 19.00 TOTAL BODY 1°	17.45 – 18.45 AEQUILIBRIUM PILATES	19.00 – 20.00 TONIFICAZIONE (Met. Tabata)	17.45 – 18.45 AEQUILIBRIUM PILATES	18.00 – 19.00 AEQUILIBRIUM POSTURALE	
18.30 – 19.30 AEQUILIBRIUM POSTURALE	19.00 - 20.00 AEQUILIBRIUM POSTURALE		19.00 - 20.00 AEQUILIBRIUM POSTURALE	19.00 – 20.00 TONIFICAZIONE (Met. Tabata)	
19.30 - 20.30 TONIFICAZIONE (Met. Tabata)	20.00 - 21.00 AEQUILIBRIUM PILATES	20.00 - 21.00 AEQUILIBRIUM PILATES	20.00 - 21.00 AEQUILIBRIUM PILATES		

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