

PROGRAMMA ATTIVITÀ PISCINA DAL 05 OTTOBRE AL 31 DICEMBRE 2022



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
07.30–08.20 TONE	08.30–09.20 STEP	07.30–08.20 CIRCUIT	08.30–09.20 CIRCUIT	07.30–08.20 MUSIC	09.00–09.45 G.A.G.	
10.30–11.20 G.A.G.	09.20–10.10 AEROBIC	08.20–09.10 TONE	10.10–11.00 G.A.G.	09.00–09.50 STEP		10.00–10.50 STEP
13.30–14.20 MUSIC	11.00–11.50 G.A.G.	10.30–11.20 STEP	13.40–14.30 MUSIC	11.00–11.50 INTERVAL	12.40–14.10 IDROFITNESS	10.50–11.40 AEROBIC
18.30–19.20 KICK	12.30–13.20 AEROBIC	13.30–14.20 AEROBIC	14.45–15.35 TONE	12.30–13.20 CIRCUIT	14.10–15.40 IDROFITNESS	11.40–12.30 TONE
19.20–20.10 AEROBIC	14.45–15.35 CIRCUIT	18.40–20.40 IDROFITNESS	18.30–19.20 STEP	14.30–15.20 G.A.G.		
	18.30–19.20 G.A.G.		19.20–20.10 AEROBIC	18.30–19.20 MUSIC		
	19.20–20.10 STEP			19.20–20.10 CIRCUIT		

NUOTO LIBERO/ASSISTITO TUTTI I GIORNI

Lunedì , Merc e Giovedì dalle 7.00 alle 16.00 e dalle 19.00 alle 21.00 – Mart e Ven dalle 7.00 alle 15.30 e dalle 20.00 alle 21.00
Sabato dalle 12.30 alle 16.30 e Domenica dalle 9.00 alle 13.30

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

Tel. 06 52 90 197

ORARIO DEL CENTRO SPORTIVO

Email. info@ymcasportclub.it

Dal Lunedì al Venerdì dalle 7.00 alle 22.30 / Sabato e Domenica dalle 8.30 alle 20.00

www.ymcasportclub.it