

PROGRAMMA ATTIVITÀ SALA A DAL 10 settembre (in fase di definizione)

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
7.10 - 8.10 CROSS TRAINING	7.10 - 8.10 STEP & TONE	7.10 - 8.10 CROSS TRAINING	7.10 - 8.10 STEP & TONE	7.10 - 8.10 CROSS TRAINING	09.15 - 10.15 AEQUILIBRIUM MET.POSTURALE Catia
8.15 - 9.15 METABOLIC TRAINING	9.00 - 10.00 AEQUILIBRIUM MET.PILATES	8.15 - 9.15 MOBILITY TRAINING	9.00 - 10.00 AEQUILIBRIUM MET.PILATES	8.15 - 9.15 CIRCUIT TRAINING	10.15 - 11.15 AEQUILIBRIUM MET.PILATES
09.30 - 10.30 AEQUILIBRIUM MET.PILATES		09.30 - 10.30 AEQUILIBRIUM MET.PILATES		09.30 - 10.30 AEQUILIBRIUM MET.PILATES	11.15 - 12.15 G.A.G.
10.30 - 11.30 AERO GYM	10.00 - 11.00 TONE UP	10.30 - 11.30 AERO GYM	10.00 - 11.00 TOTAL BODY	10.30 - 11.30 AERO GYM	12.15 - 13.15 STEP DANCE
11.30 - 12.30 AEQUILIBRIUM MET.POSTURALE	11.00 - 12.00 SOFT GYM	11.30 - 12.30 AEQUILIBRIUM MET.POSTURALE	11.00 - 12.00 SOFT GYM	11.30 - 12.30 AEQUILIBRIUM MET.POSTURALE	Domenica
13.30 - 14.30 AEQUILIBRIUM PILATES	13.10 - 14.10 CROSS TRAINING (Box)	13.30 - 14.30 AEQUILIBRIUM MET.PILATES	13.10 - 14.10 CROSS TRAINING (Box)	13.30 - 14.30 AEQUILIBRIUM MET.PILATES	
	13.30 - 14.30 TONE & G.A.G.	13.30 - 14.30 FUNZIONALE (Box)	13.30 - 14.30 TONE & G.A.G.	13.30 - 14.30 CROSS TRAINING (Box)	10.30 - 11.30 TOTAL BODY
14.45 - 15.45 TONE & G.A.G.		14.45 - 15.45 CIRCUIT TOTAL BODY		14.45 - 15.45 TONE & G.A.G. Fernando	11.30 - 12.30 AEQUILIBRIUM MET.PILATES
17.30 - 18.30 TONE & G.A.G.	17.00 - 18.00 DIFESA PERSONALE (* dal 14/09/23)	17.30 - 18.30 TOTAL BODY	17.00 - 18.00 DIFESA PERSONALE	17.30 - 18.30 CIRCUIT TRAINING	
18.30 - 19.30 TOTAL BODY	18.00 - 19.00 CIRCUIT TRAINING	18.30 - 19.30 TONE & G.A.G.	18.00 - 19.00 CIRCUIT TRAINING	18.30 - 19.30 TONE & G.A.G.	
19.30 - 20.30 FUNCTIONAL H.I.I.T.	19.15 - 20.15 STEP & TONE	19.30 - 20.30 AEQUILIBRIUM MET.POSTURALE	19.15 - 20.15 STEP & TONE	19.30 - 20.30 FUNCTIONAL H.I.I.T.	
19.30 - 20.30 CROSS TRAINING (Box)	20.15 - 21.15 PREPUGILISTICA	19.30 - 20.30 CROSS TRAINING (Box)	20.15 - 21.15 PREPUGILISTICA	19.30 - 20.30 CROSS TRAINING (Box)	

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

PRENOTAZIONE TRAMITE APP



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

PROGRAMMA ATTIVITÀ SALA D / B E OUTDOOR DAL 10 Settembre 2023 (in fase di definizione)

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
10.45 – 11.45 AEQUILIBRIUM MET.POSTURALE		10.45 – 11.45 AEQUILIBRIUM MET.POSTURALE		10.45 – 11.45 AEQUILIBRIUM MET.POSTURALE	10.30 – 11.45 POWER YOGA
13.30 - 14.30 CORPO LIBERO	17.45 – 18.45 AEQUILIBRIUM MET.PILATES		17.45 – 18.45 AEQUILIBRIUM MET.PILATES		
18.30 – 19.30 AEQUILIBRIUM MET.POSTURALE	18.00 – 19.00 POWER YOGA (Sala B)	18.00 – 19.00 AEQUILIBRIUM MET.POSTURALE	18.00 – 19.00 POWER YOGA (Sala B)	18.00 – 19.00 AEQUILIBRIUM MET. POSTURAL PILATES (Sala B)	
18.30 – 19.30 AEQUILIBRIUM MET.PILATES (* dal 18/09/23)	19.00 – 20.00 AEQUILIBRIUM MET.PILATES (Sala B)	18.30 – 19.30 AEQUILIBRIUM MET.PILATES (* dal 18/09/23)	19.00 – 20.00 AEQUILIBRIUM MET.PILATES (Sala B)	18.00 – 19.00 AEQUILIBRIUM MET.POSTURALE	
19.30 - 20.30 TONIFICAZIONE (Met. Tabata)	19.00 - 20.00 AEQUILIBRIUM MET.POSTURALE	19.00 – 20.00 TONIFICAZIONE (Met. Tabata)	19.00 - 20.00 AEQUILIBRIUM MET.POSTURALE	19.00 – 20.00 TONIFICAZIONE (Met. Tabata)	Domenica
	20.00 – 21.00 AEQUILIBRIUM MET.PILATES	20.00 - 21.00 AEQUILIBRIUM MET.PILATES	20.00 – 21.00 AEQUILIBRIUM MET.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

PRENOTAZIONE TRAMITE APP



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

PROGRAMMA ATTIVITÀ PISCINA dal 4 al 27 SETTEMBRE 2023 (in fase di definizione)



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
07.30- 08.20 TONE	09.30- 10.15 MUSIC	09.10- 10.00 G.A.G.	07.30- 08.20 TONE	09.30- 10.20 G.A.G.	09.00- 09.45 STEP	09.30- 10.20 STEP A Rotazione
10.50- 11.40 G.A.G.	11.00- 11.50 AEROBIC	10.00- 10.50 STEP	10.10- 11.00 G.A.G.		09.45- 10.30 MUSIC	10.20- 11.10 AEROBIC A Rotazione
13.30- 14.20 MUSIC	14.30- 15.20 ACQUA CIRCUIT	13.30- 14.20 AEROBIC	13.50- 14.40 AEROBIC	14.30- 15.20 STEP	10.30- 11.15 AEROBIC	11.10- 12.00 MUSIC A Rotazione
17.50- 18.40 KICK	18.00- 18.50 G.A.G.	17.00- 19.00 IDROFITNESS	17.50- 18.40 STEP	17.40- 18.30 TONE	11.15- 13.15 IDROFITNESS	
18.40- 19.30 AEROBIC	18.50- 19.40 STEP		18.40- 19.30 KICK	18.30- 19.20 ACQUA CIRCUIT		

NUOTO LIBERO/ASSISTITO TUTTI I GIORNI

Lunedì 7.30 – 19.30 / Giovedì dalle 7.30 alle 19.30

Martedì 8.30 – 19.30

Mercoledì, Venerdì, Sabato e Domenica dalle 9.00 alle 19.30

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

ORARIO DEL CENTRO SPORTIVO

Dal Lunedì al Venerdì dalle 7.00 alle 22.00

Sabato e Domenica dalle 8.30 alle 20.00

BALNEAZIONE

Lunedì / Domenica dalle 9.00 alle 19.30

Rivolgersi in segreteria per info e prenotazioni

(Dal Lunedì al Venerdì al momento non occorre prenotare)

PER INFO E DETTAGLI

Tel. 06 52 90 197

Email. info@ymcasportclub.it

www.ymcasportclub.it