

PLANNING FITNESS (SALA A, B, D e OUTDOOR)

Martedì	Giovedì	Sabato
7.10 - 8.10 Sala A STEP & TONE	7.10 - 8.10 Sala A STEP & TONE	9.15 - 10.15 Sala A AEQUILIBRIUM MET.POSTURALE
9.00 - 10.00 Sala A AEQUILIBRIUM MET.PILATES	9.00 - 10.00 Sala A AEQUILIBRIUM MET.PILATES	10.15 - 11.15 Sala A AEQUILIBRIUM MET.PILATES
10.00 - 11.00 Sala A TONE UP	10.00 - 11.00 Sala A TOTAL BODY	10.30 - 11.45 Sala D POWER YOGA
10.00 - 11.00 Sala D SOFT GYM	10.00 - 11.00 Sala D SOFT GYM	10.30 - 11.30 Sala B AEQUILIBRIUM MET.PILATES
11.00 - 12.00 Sala A SOFT GYM	11.00 - 12.00 Sala A SOFT GYM	11.15 - 12.15 Sala A G.A.G.
13.30 - 14.30 Sala A TONE & G.A.G.	13.30 - 14.30 Sala A TONE & G.A.G.	12.15 - 13.15 Sala A STEP DANCE
17.00 - 18.00 Sala A DIFESA PERSONALE	17.00 - 18.00 Sala A DIFESA PERSONALE	
17.45 - 18.45 Sala D AEQUILIBRIUM MET.PILATES	17.45 - 18.45 Sala D AEQUILIBRIUM MET.PILATES	Domenica
18.00 - 19.00 Sala A CIRCUIT TRAINING	18.00 - 19.00 Sala A CIRCUIT TRAINING	9.30 - 10.30 Sala A G.A.G.
18.00 - 19.00 Sala B AEQUILIBRIUM MET.POSTURALE	18.00 - 19.00 Sala B POWER YOGA	10.30 - 11.30 Sala A TOTAL BODY
19.00 - 20.00 Sala D POWER YOGA	19.00 - 20.00 Sala D AEQUILIBRIUM MET.POSTURALE	11.30 - 12.30 Sala A AEQUILIBRIUM MET.PILATES
19.00 - 20.00 Sala B AEQUILIBRIUM MET.POSTURALE	19.00 - 20.00 Sala B AEQUILIBRIUM MET.POSTURALE	
19.15 - 20.15 Sala A STEP & TONE	19.15 - 20.15 Sala A STEP & TONE	
20.15 - 21.15 Sala A AEQUILIBRIUM MET.PILATES	20.15 - 21.15 Sala A AEQUILIBRIUM MET.PILATES	
20.15 - 21.15 Sala D PREPUGILISTICA	20.15 - 21.15 Sala D PREPUGILISTICA	

PLANNING THE BOX

13.10 - 14.10 CROSS TRAINING	13.10 - 14.10 CROSS TRAINING	10.30 - 12.00 CALISTHENICS
18.00 - 19.30 CALISTHENICS	18.00 - 19.30 CALISTHENICS	12.00 - 13.30 CALISTHENICS
19.30 - 21.00 CALISTHENICS	19.30 - 21.00 CALISTHENICS	

PLANNING ACQUAFITNESS

8.30 - 9.20 STEP	8.30 - 9.20 CIRCUIT	9.00 - 9.45 G.A.G.
9.20 - 10.10 AEROBIC	10.10 - 11.00 G.A.G.	12.40 - 14.10 IDROFITNESS
11.00 - 11.50 G.A.G.	13.40 - 14.30 MUSIC	14.10 - 15.40 IDROFITNESS
12.30 - 13.20 AEROBIC	14.45 - 15.35 TONE	Domenica
14.45.15.35 CIRCUIT	18.30 - 19.20 STEP	10.00 - 10.50 STEP
18.30 - 19.20 G.A.G.	19.20 - 20.10 AEROBIC	10.50 - 11.40 AEROBIC
19.20 - 20.10 STEP		11.40 - 12.30 TONE

Nuoto Assistito

Lunedì e Mercoledì 07.00-15.30 / 19.00-21.00
 Giovedì 07.00-16.00 / 19.00-21.00
 Martedì e Venerdì 07.00-16.00 / 20.00-21.00
 Sabato 12.30-16.30 | Domenica 9.00-13.00

Via Serverino Delogu, 6 - 00144 Roma

Tel. 06 52 90 197

info@ymcasportclub.it

www.ymcasportclub.it

Lunedì

7.10 – 8.10 Sala A CROSS TRAINING
8.30 – 9.30 Sala A METABOLIC TRAINING
09.30 – 10.30 Sala A AEQUILIBRIUM MET.PILATES
10.30 - 11.30 Sala A AERO GYM
10.45 - 11.45 Sala D AEQUILIBRIUM MET.POSTURALE
11.45 – 12.45 Sala D AEQUILIBRIUM MET.POSTURALE
11.30 - 12.30 Sala A AEQUILIBRIUM MET.POSTURALE
13.30 - 14.30 Sala A AEQUILIBRIUM MET.PILATES
13.30 - 14.30 Sala D CORPO LIBERO
14.45 - 15.45 Sala A TONE & G.A.G.
17.30 – 18.30 Sala A TONE & G.A.G.
18.30 - 19.30 Sala A TOTAL BODY
18.30 - 19.30 Sala D AEQUILIBRIUM MET.POSTURALE
18.30 - 19.30 Sala B AEQUILIBRIUM MET.PILATES
19.30 - 20.30 Sala D TONIFICAZIONE (MET. TABATA)
19.30 - 20.30 Sala A FUNCTIONAL H.I.I.T.

Mercoledì

7.10 – 8.10 Sala A CROSS TRAINING
8.30 – 9.30 Sala A MOBILITY TRAINING
09.30 – 10.30 Sala A AEQUILIBRIUM MET.PILATES
10.30 - 11.30 Sala A AERO GYM
10.45 - 11.45 Sala D AEQUILIBRIUM MET.POSTURALE
11.45 – 12.45 Sala D AEQUILIBRIUM MET.POSTURALE
11.30 - 12.30 Sala A AEQUILIBRIUM MET.POSTURALE
13.30 - 14.30 Sala A AEQUILIBRIUM MET.PILATES
14.45 - 15.45 Sala A CIRCUIT TOTAL BODY
17.30 – 18.30 Sala A TOTAL BODY
18.30 - 19.30 Sala A TONE & GAG
18.30 - 19.30 Sala B AEQUILIBRIUM MET.PILATES
18.00 - 19.00 Sala D AEQUILIBRIUM MET.POSTURALE
19.00 - 20.00 Sala D TONIFICAZIONE (MET. TABATA)
19.30 - 20.30 Sala A AEQUILIBRIUM MET.POSTURALE
20.00 - 21.00 Sala D AEQUILIBRIUM MET.PILATES

Venerdì

7.10 – 8.10 Sala A CROSS TRAINING
8.30 – 9.30 Sala A CIRCUIT TRAINING
09.30 – 10.30 Sala A AEQUILIBRIUM MET.PILATES
10.30 - 11.30 Sala A AERO GYM
10.45 - 11.45 Sala D AEQUILIBRIUM MET.POSTURALE
11.30 - 12.30 Sala A AEQUILIBRIUM MET.POSTURALE
13.30 - 14.30 Sala A AEQUILIBRIUM MET.PILATES
14.45 - 15.45 Sala A TONE & G.A.G.
17.30 - 18.30 Sala A CIRCUIT TRAINING
18.00 - 19.00 Sala B AEQUILIBRIUM MET.POSTURAL PILATES
18.00 - 19.00 Sala D AEQUILIBRIUM MET.POSTURALE
18.30 - 19.30 Sala A TONE & G.A.G.
19.00 - 20.00 Sala D TONIFICAZIONE (MET. TABATA)
19.30 - 20.30 Sala A FUNCTIONAL H.I.I.T.

PLANNING THE BOX

16.30 - 18.00 CALISTHENICS	13.30 – 14.30 FUNZIONALE	13.30 – 14.30 CROSS TRAINING
18.00 - 19.30 CALISTHENICS	16.30 - 18.00 CALISTHENICS	16.30 - 18.00 CALISTHENICS
19.30 - 20.30 CROSS TRAINING	18.00 - 19.30 CALISTHENICS	18.00 - 19.30 CALISTHENICS
	19.30 - 20.30 CROSS TRAINING	19.30 - 20.30 CROSS TRAINING

PLANNING ACQUAFITNESS

7.30 - 8.20 TONE	7.30 - 8.20 CIRCUIT	7.30 - 8.20 MUSIC
9.40 - 10.30 CIRCUIT	8.20 - 9.10 TONE	9.00 - 9.50 INTERVAL
10.30 - 11.20 G.A.G.	10.30 - 11.20 STEP	11.00 - 11.50 STEP
13.30 - 14.20 MUSIC	13.30 - 14.20 AEROBIC	12.30 - 13.20 CIRCUIT
18.30 - 19.20 KICK	18.40 - 20.40 IDROFITNESS	14.30 - 15.20 G.A.G.
19.20 - 20.10 AEROBIC		18.35 – 19.25 MUSIC
		19.25 – 20.15 CIRCUIT

Orario Impianto

Lun-Ven 07.00-22.30
Sabato e Domenica 08.30-20.00

Orario Sala Pesi

Lun-Ven 07.00-22.00
Sabato e Domenica 08.30-19.30

Tennis e Padel liberi

Lun-Ven 07.00-22.30
Sabato e Domenica 08.30-19.30

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	10.00 – 11.00 SOFT GYM	10.45 – 11.45 AEQUILIBRIUM MET.POSTURALE	10.00 – 11.00 SOFT GYM	10.45 – 11.45 AEQUILIBRIUM MET.POSTURALE	10.30 – 11.45 POWER YOGA
11.45 – 12.45 AEQUILIBRIUM MET.POSTURALE	17.45 – 18.45 AEQUILIBRIUM MET.PILATES	11.45 – 12.45 AEQUILIBRIUM MET.POSTURALE	17.45 – 18.45 AEQUILIBRIUM MET.PILATES		10.30 – 11.30 AEQUILIBRIUM MET.PILATES (Sala B)
13.30 - 14.30 CORPO LIBERO	18.00 – 19.00 AEQUILIBRIUM MET.POSTURALE (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.POSTURALE	19.00 – 20.00 POWER YOGA (Sala B)	18.30 – 19.30 AEQUILIBRIUM MET.PILATES	19.00 – 20.00 AEQUILIBRIUM MET.POSTURALE (Sala B)	18.00 – 19.00 AEQUILIBRIUM MET.POSTURALE	
18.30 – 19.30 AEQUILIBRIUM MET.PILATES	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
19.30 - 20.30 TONIFICAZIONE (Met. Tabata)	20.15 – 21.15 PREPUGILISTICA	20.00 - 21.00 AEQUILIBRIUM MET.PILATES	20.15 – 21.15 PREPUGILISTICA		

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 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
8.30 - 9.30 METABOLIC TRAINING	9.00 - 10.00 AEQUILIBRIUM MET.PILATES	8.30 - 9.30 MOBILITY TRAINING	9.00 - 10.00 AEQUILIBRIUM MET.PILATES	8.30 - 9.30 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 AEQUILIBRIUM MET.PILATES	19.30 - 20.30 CROSS TRAINING (Box)	20.15 - 21.15 AEQUILIBRIUM MET.PILATES	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 **PISCINA** Ottobre-Dicembre 2023



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
07.30- 08.20 TONE	08.30- 09.20 STEP	07.30- 08.20 ACQUA CIRCUT	08.30- 09.20 ACQUA CIRCUT	07.30- 08.20 MUSIC	09.00- 09.45 G.A.G.	
09.40- 10.30 ACQUA CIRCUT	09.20- 10.10 AEROBIC	08.20- 09.10 TONE	10.10- 11.00 G.A.G.	09.00- 09.50 INTERVAL		10.00- 10.50 STEP A Rotazione
10.30- 11.20 G.A.G.	11.00- 11.50 G.A.G.	10.30- 11.20 STEP	13.40- 14.30 MUSIC	11.00- 11.50 STEP		10.50- 11.40 AEROBIC A Rotazione
13.30- 14.20 MUSIC	12.30- 13.20 AEROBIC	13.30- 14.20 AEROBIC	14.45- 15.35 TONE	12.30- 13.20 ACQUA CIRCUT	12.40- 14.10 IDROFITNESS	11.40- 12.30 TONE A Rotazione
18.30- 19.20 KICK	14.45- 15.45 ACQUA CIRCUT	18.40- 20.40 IDROFITNESS	18.30- 19.20 STEP	14.30- 15.20 G.A.G.	14.10- 15.40 IDROFITNESS	
19.20- 20.10 AEROBIC	18.30- 19.20 G.A.G.		19.20- 20.10 AEROBIC	18.35- 19.25 MUSIC		
	19.20- 20.10 STEP			19.25- 20.15 ACQUA CIRCUT		

NUOTO ASSISTITO TUTTI I GIORNI

Lunedì e Merc dalle 7.00 alle 15.30 e dalle 19.00 alle 21.00 – Giovedì dalle 7.00 alle 16.00 e dalle 19.00 alle 21.00
 Mart e Ven dalle 7.00 alle 16.00 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

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

Email. info@ymcasportclub.it

www.ymcasportclub.it