

PROGRAMMA ATTIVITÀ PISCINA Giugno 2024 (in fase di definizione)



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
07.30– 08.20 TONE	08.20– 09.10 INTERVAL	09.15– 10.00 MUSIC	07.30– 08.20 G.A.G.	09.10– 10.00 AEROBIC	09.30– 10.15 AEROBIC	09.30– 10.15 MUSIC A Rotazione
10.50– 11.40 ACQUA CIRCUIT	11.00– 11.50 G.A.G.	10.00– 10.50 STEP	10.10– 11.00 AEROBIC	10.00– 10.50 INTERVAL	10.15– 11.00 MUSIC	10.15– 11.00 AEROBIC A Rotazione
12.30– 13.20 ACQUA GAG	13.40– 14.30 MUSIC	13.30– 14.20 MUSIC	13.50– 14.40 MUSIC	13.30– 14.20 G.A.G.	11.00– 13.00 IDROFITNESS	11.00– 11.45 STEP A Rotazione
13.30– 14.20 ACQUA CIRCUIT	14.30– 15.20 ACQUA CIRCUIT	17.30– 19.30 IDROFITNESS	17.50– 18.40 STEP	17.30– 18.20 MUSIC		
17.30– 18.20 MUSIC	18.00– 18.50 ACQUA CIRCUIT		18.40– 19.30 AEROBIC	18.20– 19.10 STEP		
18.20– 19.10 KICK	18.50– 19.40 MUSIC					
19.10– 20.00 AEROBIC						

NUOTO LIBERO/ASSISTITO TUTTI I GIORNI

Lunedì 7.30 - 19.30 / Martedì 9.00 – 20.30 / Mercoledì 9.30 – 19.30

Giovedì 7.30 – 20.30 / Venerdì 9.00 – 19.30

Sabato e Domenica dalle 9.00 alle 19.30

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