

**PROGRAMMA ATTIVITÀ SALA A e BOX**



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
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 SOFT GYM	10.30 – 11.30 AERO GYM	10.00 – 11.00 SOFT GYM	10.30 – 11.30 AERO GYM	12.15 – 13.15 STEP DANCE
11.30 – 12.30 AEQUILIBRIUM MET.PILATES	11.00 – 12.00 SOFT GYM	11.30 – 12.30 AEQUILIBRIUM MET.PILATES	11.00 – 12.00 SOFT GYM	11.30 – 12.30 AEQUILIBRIUM MET.PILATES	<b>Domenica</b>
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	9.30 – 10.30 G.A.G.
	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 TOTAL BODY CIRCUIT	
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](mailto:info@ymcasportclub.it)  
[www.ymcasportclub.it](http://www.ymcasportclub.it)

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
	10.00 – 11.00 TONE UP		10.00 – 11.00 TOTAL BODY		09.15 – 10.15 AEQUILIBRIUM MET.PILATES
10.45 – 11.45 AEQUILIBRIUM MET.POSTURALE		10.45 – 11.45 AEQUILIBRIUM MET.POSTURALE		10.45 – 11.45 AEQUILIBRIUM MET.POSTURALE	09.30 – 10.30 CROSS TRAINING (Box)
11.45 – 12.45 AEQUILIBRIUM MET.POSTURALE	17.00 – 18.00 AEQUILIBRIUM MET.POSTURALE (Sala B)	11.45 – 12.45 AEQUILIBRIUM MET.POSTURALE	17.00 – 18.00 AEQUILIBRIUM MET.POSTURALE (Sala B)	11.45 – 12.45 DYNAMIC GYM	10.30 – 11.30 POWER YOGA
13.30 – 14.30 AEQUILIBRIUM MET.PILATES (Sala B)	17.45 – 18.45 AEQUILIBRIUM MET.PILATES	13.30 – 14.30 AEQUILIBRIUM MET.PILATES	17.45 – 18.45 AEQUILIBRIUM MET.PILATES	13.30 – 14.30 AEQUILIBRIUM MET.PILATES	10.30 – 11.30 AEQUILIBRIUM MET.PILATES (Sala B)
13.30 - 14.30 FREE BODY	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. PILATES (Sala B)	11.30 – 12.30 AEQUILIBRIUM MET.POSTURALE
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	12.00 – 13.00 TOTAL BODY (Sala B)
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)	<b>Domenica</b>
19.30 - 20.30 TONIFICAZIONE (Met. Tabata)	20.00 – 21.00 POWER YOGA (Sala B)	20.00 - 21.00 AEQUILIBRIUM MET.PILATES	20.15 – 21.15 AEQUILIBRIUM MET.PILATES (Sala B)	19.30 – 20.30 TONE & GAG (Sala B)	
19.30 - 20.30 TOTAL BODY (Sala B)	20.15 – 21.15 PREPUGILISTICA		20.15 – 21.15 PREPUGILISTICA	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](mailto:info@ymcasportclub.it)  
[www.ymcasportclub.it](http://www.ymcasportclub.it)