

PROGRAMMA ATTIVITÀ SALA A e BOX dal 23 al 29 settembre

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
9.30-10.30 AEQUILIBRIUM MET.PILATES		9.30-10.30 AEQUILIBRIUM MET.PILATES		9.30-10.30 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		11.30 - 12.30 AEQUILIBRIUM MET.PILATES	11.00 - 12.00 SOFT GYM	11.30 - 12.30 AEQUILIBRIUM MET.PILATES	Domenica
13.30 - 14.30 AEQUILIBRIUM PILATES		13.30 - 14.30 AEQUILIBRIUM MET.PILATES		13.30 - 14.30 AEQUILIBRIUM MET.PILATES	09.30 - 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.	11.30 - 12.30 AEQUILIBRIUM MET.PILATES
17.30 - 18.30 TONE & G.A.G.		17.30 - 18.30 TOTAL BODY		17.30 - 18.30 TOTAL BODY CIRCUIT	
18.30 - 19.30 TOTAL BODY	18.15 - 19.15 CARDIO AE.PILATES	18.30 - 19.30 TONE & G.A.G.	18.15 - 19.15 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 POWER YOGA	
19.30 - 20.30 CROSS TRAINING (Box)	20.15-21.15 AEQUILIBRIUM PILATES	19.30 - 20.30 CROSS TRAINING (Box)	20.15-21.15 AEQUILIBRIUM 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 SALA D / B E OUTDOOR DAL 23 al 29 settembre 2024



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
	10.00-11.00 TONE UP		10.00-11.00 TOTAL BODY		10.30-11.30 POWER YOGA
10.45 – 11.45 AEQUILIBRIUM MET.POSTURALE		10.45 – 11.45 AEQUILIBRIUM MET.POSTURALE		10.45 – 11.45 AEQUILIBRIUM MET.POSTURALE	
11.45 – 12.45 AEQUILIBRIUM MET.POSTURALE					
13.30-14.30 FREE BODY					
17.30 – 18.30 AEQUILIBRIUM MET.PILATES (Sala B)	17.45-18.45 AEQUILIBRIUM MET.PILATES	18.00 – 19.00 AEQUILIBRIUM MET.POSTURALE	17.45-18.45 AEQUILIBRIUM MET.PILATES	18.00 – 19.00 AEQUILIBRIUM MET.PILATES (sala B)	
18.30 – 19.30 AEQUILIBRIUM MET.POSTURALE	18.00-19.00 AEQUILIBRIUM MET.POSTURALE (Sala B)	18.30 – 19.30 AEQUILIBRIUM MET.PILATES (Sala B)	18.00-19.00 POWER YOGA (sala B)	18.00 – 19.00 AEQUILIBRIUM MET.POSTURALE	
18.30 – 19.30 AEQUILIBRIUM MET.PILATES (Sala B)	19.00-20.00 POWER YOGA (Sala B)	19.00 – 20.00 TONIFICAZIONE (Met. Tabata)	19.00-20.00 AEQUILIBRIUM MET.POSTURALE (Sala B)	19.00 – 20.00 TONIFICAZIONE (Met. Tabata)	Domenica
19.30 - 20.30 TONIFICAZIONE (Met. Tabata)	19.15 – 20.15 AEQUILIBRIUM MET.POSTURALE	19.30 - 20.30 TONE & GAG (Sala B)	19.15 – 20.15 AEQUILIBRIUM MET.POSTURALE		10.45 – 11.45 AEQUILIBRIUM MET.PILATES (Sala D)
19.30 - 20.30 TOTAL BODY (Sala B)	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

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