

# PROGRAMMA ATTIVITÀ PISCINA Ottobre-Dicembre 2024



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
07.30- 08.20 TONE	08.30- 09.20 STEP	07.30- 08.20 ACQUA CIRCUIT	08.30- 09.20 ACQUA CIRCUIT	07.30- 08.20 MUSIC	09.00- 09.45 G.A.G.	09.00- 09.45 MUSIC A Rotazione
09.40- 10.30 ACQUA CIRCUIT	09.20- 10.10 AEROBIC	08.20- 09.10 TONE	10.10- 11.00 G.A.G.	09.00- 09.50 INTERVAL		09.45- 10.30 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		10.30- 11.15 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 CIRCUIT	12.40- 14.10 IDROFITNESS	11.15- 12.00 TONE A Rotazione
18.30- 19.20 KICK	14.45- 15.35 ACQUA CIRCUIT	18.40- 20.40 IDROFITNESS	18.30- 19.20 STEP	14.40- 15.30 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	18.30- 19.20 MUSIC		
	19.20- 20.10 STEP			19.20- 20.10 ACQUA CIRCUIT		

## NUOTO LIBERO/ASSISTITO TUTTI I GIORNI

Lunedì dalle 7.00 alle 16.00 e dalle 19.00 alle 21.00 – Merc e Giovedì dalle 7.00 alle 15.00 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 12.40 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](mailto:info@ymcasportclub.it)

[www.ymcasportclub.it](http://www.ymcasportclub.it)