

**PROGRAMMA ATTIVITÀ SALA A e BOX dal 30 Settembre al 29 Giugno 2025**

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
7.10 - 8.10 <b>CROSS TRAINING</b>	7.10 - 8.10 <b>STEP &amp; TONE</b>	7.10 - 8.10 <b>CROSS TRAINING</b>	7.10 - 8.10 <b>STEP &amp; TONE</b>	7.10 - 8.10 <b>CROSS TRAINING</b>	09.15-10.15 <b>AEQUILIBRIUM MET.POSTURALE</b>
8.30 - 9.30 <b>METABOLIC TRAINING</b>	9.00 - 10.00 <b>AEQUILIBRIUM MET.PILATES</b>	8.30 - 9.30 <b>MOBILITY TRAINING</b>	9.00 - 10.00 <b>AEQUILIBRIUM MET.PILATES</b>	8.30 - 9.30 <b>CIRCUIT TRAINING</b>	10.15 - 11.15 <b>AEQUILIBRIUM MET.PILATES</b>
9.30-10.30 <b>AEQUILIBRIUM MET.PILATES</b>		9.30-10.30 <b>AEQUILIBRIUM MET.PILATES</b>		9.30-10.30 <b>AEQUILIBRIUM MET.PILATES</b>	11.15 - 12.15 <b>G.A.G.</b>
10.30 - 11.30 <b>AERO GYM</b>	10.00-11.00 <b>TONE UP</b>	10.30 - 11.30 <b>AERO GYM</b>	10.00-11.00 <b>TOTAL BODY</b>	10.30 - 11.30 <b>AERO GYM</b>	12.15-13.15 <b>STEP DANCE</b>
11.30 - 12.30 <b>AEQUILIBRIUM MET.PILATES</b>	11.00 - 12.00 <b>SOFT GYM</b>	11.30 - 12.30 <b>AEQUILIBRIUM MET.PILATES</b>	11.00 - 12.00 <b>SOFT GYM</b>	11.30 - 12.30 <b>AEQUILIBRIUM MET.PILATES</b>	<b>Domenica</b>
13.30 - 14.30 <b>AEQUILIBRIUM PILATES</b>		13.30 - 14.30 <b>AEQUILIBRIUM MET.PILATES</b>		13.30 - 14.30 <b>AEQUILIBRIUM MET.PILATES</b>	
	13.30 - 14.30 <b>TONE &amp; G.A.G.</b>	13.30 - 14.30 <b>FUNZIONALE (box)</b>	13.30 - 14.30 <b>TONE &amp; G.A.G.</b>	13.30 - 14.30 <b>CROSS TRAINING (box)</b>	10.30 - 11.30 <b>TOTAL BODY</b>
14.45 - 15.45 <b>TONE &amp; G.A.G.</b>		14.45 - 15.45 <b>CIRCUIT TOTAL BODY</b>		14.45 - 15.45 <b>TONE &amp; G.A.G.</b>	11.30 - 12.30 <b>AEQUILIBRIUM MET.PILATES</b>
17.30 - 18.30 <b>TONE &amp; G.A.G.</b>		17.30 - 18.30 <b>TOTAL BODY</b>		17.30 - 18.30 <b>TOTAL BODY CIRCUIT</b>	
18.30 - 19.30 <b>TOTAL BODY</b>	18.15 - 19.15 <b>CARDIO AE.PILATES</b>	18.30 - 19.30 <b>TONE &amp; G.A.G.</b>	18.15 - 19.15 <b>CARDIO AE.PILATES</b>	18.30 - 19.30 <b>TONE &amp; G.A.G.</b>	
19.30-20.30 <b>TOTAL BODY</b>	19.15 - 20.15 <b>STEP &amp; TONE</b>	19.30-20.30 <b>AEQUILIBRIUM MET.POSTURALE</b>	19.15 - 20.15 <b>STEP &amp; TONE</b>	19.30-20.30 <b>POWER YOGA</b>	
19.30 - 20.30 <b>CROSS TRAINING (Box)</b>	20.15-21.15 <b>AEQUILIBRIUM PILATES</b>	19.30 - 20.30 <b>CROSS TRAINING (Box)</b>	20.15-21.15 <b>AEQUILIBRIUM PILATES</b>	19.30 - 20.30 <b>CROSS TRAINING (Box)</b>	

**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)

**PROGRAMMA ATTIVITÀ SALA D / B E OUTDOOR DAL 30 Settembre al 29 Giugno 2025**



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
	10.00 - 11.00 SOFT GYM		10.00 - 11.00 SOFT GYM		09.00-10.00 AEQUILIBRIUM MET.PILATES
10.45 - 11.45 AEQUILIBRIUM MET.POSTURALE		10.45 - 11.45 AEQUILIBRIUM MET.POSTURALE		10.45 - 11.45 AEQUILIBRIUM MET.POSTURALE	10.30-11.30 POWER YOGA
11.45 - 12.45 AEQUILIBRIUM MET.POSTURALE		11.45 - 12.45 AEQUILIBRIUM MET.POSTURALE		11.45 - 12.45 DYNAMIC GYM	11.30-12.30 AEQUILIBRIUM MET.POSTURALE
13.30-14.30 FREE BODY		17.30 - 18.30 AEQUILIBRIUM MET.PILATES (Sala B)			
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)	<b>Domenica</b>
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 FUNZIONALE (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](mailto:info@ymcasportclub.it)  
[www.ymcasportclub.it](http://www.ymcasportclub.it)