

ARTI MARZIALI EXTRA ABBONAMENTO

JUDO ASELLI

| | | | | | | |
|----------------|----------------|-----------------|----------------|-----------------|----------------|----------------|
| MARTEDI | 17,00 18,00 | JUDO Bambini | 18,00 19,00 | JUDO ragazzi | 19,00 20,00 | JUDO Adulti |
| GIOVEDÌ | 17,00 18,00 | JUDO Bambini | 18,00 19,00 | JUDO ragazzi | 19,00 20,00 | JUDO Adulti |

JUDO MONTEGRAPPA

| | | | | | | |
|------------------|----------------|-----------------|----------------|-----------------|----------------|----------------|
| LUNEDI | 17,00 18,00 | JUDO Bambini | 18,00 19,00 | JUDO ragazzi | 19,00 20,00 | JUDO Adulti |
| MERCOLEDÌ | 17,00 18,00 | JUDO Bambini | 18,00 19,00 | JUDO ragazzi | 19,00 20,00 | JUDO Adulti |

KARATE ASELLI

| | | | | | | |
|------------------|----------------|-------------------|--|--|--|--|
| LUNEDI | 17,00 18,00 | KARATE Bambini | | | | |
| MERCOLEDÌ | 17,00 18,00 | KARATE Bambini | | | | |

KARATE MONTEGRAPPA

| | | | | | | |
|----------------|----------------|-------------------|--|----------------|----------------|-------------------|
| MARTEDI | 17,00 18,00 | KARATE Bambini | | GIOVEDÌ | 17,00 18,00 | KARATE Bambini |
|----------------|----------------|-------------------|--|----------------|----------------|-------------------|

KRAV MAGA MONTEGRAPPA

| | | | | | | |
|----------------|----------------|-----------|--|----------------|----------------|-----------|
| MARTEDI | 20,00 21,00 | Krav Maga | | VENERDI | 20,00 21,00 | Krav Maga |
|----------------|----------------|-----------|--|----------------|----------------|-----------|

ESISTE UNA MEDICINA CHE CI FA SENTIRE BENE, CI RENDE PIU' BELLI, FA CRESCERE I BAMBINI SANI ED E' UN OTTIMA SCUSA PER PASSARE DEL TEMPO CON CHI CI STA SIMPATICO.

TIENE ALLA LARGA DALLE CATTIVE ABITUDINI E SPESSO DALLE CATTIVE COMPAGNIE, MANTIENE IL CUORE IN FORMA E ALLONTANA MOLTE MALATTIE. LA MEDICINA DEI MIRACOLI E' LO

SPORT

DA TUTTO LO STAFF BUON LAVORO

PLANNING CORSI 2017 - 2018



SERVIZIO DI PERSONAL TRAINING RIEDUCATIVO E PREVENTIVO-SPORTIVO, VALUTAZIONE POSTURALE, RIEDUCAZIONE MOTORIA E FUNZIONALE, CHINESIOLOGIA VERTEBRALE DELL'ETA' EVOLUTIVA, GINNASTICA ANTALGICA E CORSI DI STRETCHING

| I nostri orari di apertura | sede via Aselli | sede via Montegrappa |
|----------------------------|-----------------|----------------------|
| Lunedì Venerdì | 9,30 - 22,00 | 9,30 - 21,30 |
| Sabato | 9,30 - 15,00 | 9,30 - 13,00 |
| Domenica | 9,30 - 14,00 | // |

Via Aselli 56 - 0382 528219 - info@palestregymnasium.it
V.le Montegrappa 28/c—0382 576259—gymnasiumpalestre@gmail.com

LA DIREZIONE SI RISERVA DI ANNULLARE OGNI SINGOLA LEZIONE DI UN CORSO SE NON FOSSE RAGGIUNTO IL NUMERO MINIMO DI 5 PARTECIPANTI

I CORSI FITNESS INCLUSI IN ABBONAMENTO ASELLI

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI | SABATO |
|-------------------|----------------------------|---------------|----------------------------|---------------|-------------------|
| 10,00 - 11,00 | 10,00 - 11,00 | 13,00—14,00 | 10,00—11,00 | 13,00 - 14,00 | 11,00 - 12,00 |
| Flexible Strength | Ginnastica di mantenimento | Tonificazione | Ginnastica di mantenimento | Tonificazione | Corso a Rotazione |
| 13,00—14,00 | 18,15—19,00 | 17,30—18,30 | 18,15—19,00 | 18.30-19.30 | |
| Tonificazione | Boot Camp | Total Body | Boot Camp | Cardio G.A.G. | |
| 17,30—18,30 | 19,00—20,00 | 18,30—19,30 | 19,00—20,00 | 19.30—20.30 | |
| Total Body | C-K boxing GAG | Cardio G.A.G. | C-K boxing GAG | Zumba | |
| 18,30—19,30 | 20,00—21,00 | 19,30—20,30 | 20,00—21,00 | 20,00—21,30 | |
| Cardio G.A.G. | Interval Jump / Step | Zumba | Interval Jump / Step | Hatha Yoga | |
| 19,30—20,30 | 20,00 - 21,30 | 20,00—21,00 | | | |
| Strong | Hatha Yoga | Tonificazione | | | DOMENICA |
| 20,00—21,00 | | | | | 11.00-12.00 |
| Tonificazione | | | | | HEAT Program |

I CORSI FITNESS INCLUSI IN ABBONAMENTO MONTEGRAPPA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 13,15-13,45 | 10,30-11,30 | 13,15-13,45 | 10,30-11,30 | 13,15-13,45 |
| Super G.A.G. | Ginnastica di mantenimento | Super G.A.G. | Ginnastica di mantenimento | Super G.A.G. |
| 17,00-18,00 | 18,00-19,00 | 17,00-18,00 | 18,00-19,00 | 17,00-18,00 |
| Ginnastica di mantenimento | Piloxing / Olit | Ginnastica di mantenimento | STRONG | Ginnastica di mantenimento |
| 18,00-19,00 | 19,00-20,00 | 18,00-19,00 | 19,00-20,00 | |
| Zumba | Tonificazione | Zumba | Tonificazione | |
| 19,00-20,00 | 19,00-20,00 | 19,15-19,45 | 19,00-20,00 | |
| Strong | Hata Yoga | Super ADDOMINALI | Hata Yoga | |
| 20,00-20,30 | | 20,00-20,30 | | |
| Super G.A.G. | | Super G.A.G. | | |

I CORSI FITNESS EXTRA ABBONAMENTO

HEAT PROGRAM ASELLI

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ | SABATO |
|--------|----------------|-----------|----------------|----------------|---------------------|
| | 13,00 13,50 | | 13,00 13,50 | 19,00 20,00 | |
| | HEAT Program | | HEAT Program | HEAT Program | |
| | | | 19,00 20,00 | 18,30 19,30 | 19,30 20,30 |
| | | | HEAT Program | HEAT Program | HEAT Program |
| | 19,00 20,00 | | | | |
| | HEAT Program | | | | |
| | 12,30 13,20 | | | | DOM. 11,00 12,00 |
| | HEAT Program | | | | HEAT Program |

PILATES MATWORK ASELLI

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | SABATO |
|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 13,00 14,00 | 13,00 14,00 | 18,00 19,00 | 13,00 14,00 | 10,00 11,00 |
| PILATES Matwork | PILATES Matwork | PILATES Matwork | PILATES Matwork | PILATES Matwork |
| 18,00 19,00 | | | | |
| PILATES Matwork | | | | |
| 19,00 20,00 | | | | |
| PILATES Matwork | | | | |
| 19,00 20,00 | | | | |
| PILATES Matwork | | | | |

PILATES MATWORK MONTEGRAPPA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDI |
|--------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| | 13,00 14,00 | 12,45 13,45 | 18,00 19,00 | 12,45 13,45 |
| | PILATES Matwork | PILATES Matwork | PILATES Matwork | PILATES Matwork |
| | | | 20,00 21,00 | |
| | | | PILATES Matwork | |
| | 20,00 21,00 | | | |
| | PILATES Matwork | | | |
| | | | | |
| | | | | |

GINNASTICA PER LA TERZA ETA' ASELLI

| MARTEDI | GIOVEDI |
|---------------------------|---------------------------|
| 11,00 12,00 | 11,00 12,00 |
| Ginnastica per la 3° ETA' | Ginnastica per la 3° ETA' |

GINNASTICA POSTURALE MONTEGRAPPA

| LUNEDI - MERCOLEDI VENERDI | VENERDI |
|-------------------------------|----------------|
| 10,00 11,00 | 18,00 19,00 |
| POSTURALE | POSTURALE |
| 11,00 12,00 | |
| POSTURALE | |