

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
KRAV MAGA MONTEGRAPPA						
MARTEDI	20,00 21,00		LUNEDI' ASELLI	20.30—21.30		
VENERDI	20,00 21,00		MERCOLDI' ASELLI	20.30—21.30		
*GINNASTICA POSTURALE ASSISTITA E ADATTA PER SCOLIOSI MONTEGRAPPA						
LUNEDI'			16.00-17.00			
MARTEDI'			16.00-17.00		17.00-18.00	
MERCOLEDI'			16.00-17.00			
GIOVEDI'			16.00-17.00		17.00-18.00	
VENERDI'			16.00-17.00			
SABATO			10.00-11.00			
ABBONAMENTO A CARNET DA 10-20-30-40-50-60 LEZIONI						
<p>CON GLI ABBONAMENTI <b>PILATES MATWORK, CROSSFIT, HEAT PROGRAM E GINNASTICA POSTURALE MONTEGRAPPA</b> LA SALA ATTREZZI E' IN OMAGGIO</p> <p>I NOSTRI ABBONAMENTI VALGONO PER ENTRAMBE LE SEDI, <b>UN ABBONAMENTO PER DUE PALESTRE</b></p> <p>LA DIREZIONE SI RISERVA DI ANNULLARE LA LEZIONE DI UN CORSO SE NON RAGGIUNTO IL NUMERO MINIMO DI 5 PARTECIPANTI</p>						

Con la presente abbiamo il piacere di comunicarle la nostra migliore offerta per la sua ammissione al club

Per l'abbonamento/corsi/servizio di

#### ATTIVITA'

- Sala pesi
- Corsi fitness
- Heat program
- Crossfit
- Pilates
- Judo
- Varie

#### CONDIZIONI DI INGRESSO

- Iscrizione
- Mensile
- Trimestrale
- Semestrale
- Annuale
- Promo

#### TOTALE

#### OFFERTA VALIDA FINO

#### CONSULENTE

**PLANNING CORSI**  
**2018 - 2019**  
 PLANNING CORSI  
 2018 - 2019



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		
SERVIZIO DI PERSONAL TRAINING, VALUTAZIONE POSTURALE, RIEDUCAZIONE MOTORIA, CHINESIOLOGIA VERTEBRALE DELL'ETA' EVOLUTIVA, GINNASTICA ANTALGICA		

CORSI FITNESS INCLUSI IN ABBONAMENTO ASELLI						
LUNEDI'	Flexible Strength	10,00 11,00	Body Tone	13,00 14,00	Total Body	17,30 18,30
	Cardio G.A.G.	18,30 19,30	Strong	19,30 20,30	Body Tone	20,00 21,00
MARTEDI'	*G.D.M.	10,00 11,00	Boot Camp	18,15 19,00	G.A.G.	18,00 19,00
	C-K box GAG	19,00 20,00	Interval Jump / Step	20,00 21,00	**Hatha Yoga	20.15 21.30
MERCOLEDI'	Body Tone	13,00 14,00	Total Body	17,30 18,30	Cardio G.A.G.	18,30 19,30
	Strong	19,30 20,30	Body Tone	20,00 21,00		
GIOVEDI'	*G.D.M.	10,00 11,00	Boot Camp	18,15 19,00	G.A.G.	18,00 19,00
	C-K box GAG	19,00 20,00	Interval Jump / Step	20,00 21,00		
VENERDI'	Body Tone	13,00 14,00	Cardio G.A.G.	18,30 19,30	Tabata Training	19,30 20,30
	**Hatha Yoga	20.15 21.30				
SABATO	***Corso Turnover	11,00 12,00	DOMENICA	HEAT Program		11,00 12,00
*G.D.M. GINNASTICA DI MANTENIMENTO						
***Corso Turnover variazione settimanale della tipologia del corso						
PILATES MATWORK ASELLI						
LUNEDI'	13,00 -14,00	18,00 -19,00	19,00 -20,00			
MARTEDI'	13,00 -14,00					
MERCOLEDI'	18,30 -19,30					
GIOVEDI'	13,00 -14,00	17,00 -18,00				
VENERDI'	18,30 -19,30					
SABATO	10,00 -11,00					
** Il corso di Hatha Yoga di Via Aselli delle ore 20.15 il martedì e venerdì è incluso nell'abbonamento di Pilates						
GINNASTICA PER LA TERZA ETA' ASELLI						
MARTEDI'-GIOVEDI	11,00—12,00					

CORSI FITNESS INCLUSI IN ABBONAMENTO MONTEGRAPPA						
LUNEDI'	Super G.A.G.	13,15 13,45	*G.D.M.	17,00 18,00	Pound Fit	18,00 19,00
	Strong	19,00 20,00	Super G.A.G.	20,00 20,30		
MARTEDI'	*G.D.M.	10,30 11,30	**G.G.B.	18,00 19,00	Body Tone	19,00 20,00
MERCOLEDI'	Super G.A.G.	13,15 13,45	*G.D.M.	17,00 18,00	Pound Fit	18,00 19,00
	***Super ABD	19,15 19,45	Super G.A.G.	20,00 20,30		
GIOVEDI'	*G.D.M.	10,30 11,30	Total Body	18,00 19,00	Body Tone	19,00 20,00
VENERDI'	Super G.A.G.	13,15 13,45	*G.D.M.	17,00 18,00	**G.G.B	18,00 19,00
*G.D.M. GINNASTICA DI MANTENIMENTO						
**G.G.B. GAMBE, GLUTEI BRACCIA						
*** SUPER ADOMINALI						
PILATES MATWORK MONTEGRAPPA						
LUNEDI'				20,00 - 21,00		
MARTEDI'			18,00 -19,00	19,00 -20,00		
MERCOLEDI'	12,45 - 13,45					
GIOVEDI'			18,00 - 19,00	19,00- 20,00		
VENERDI'	12,45 - 13,45	17,00 - 18,00				
** Il corso di Hatha Yoga di Via Aselli delle ore 20.15 il martedì e venerdì è incluso nell'abbonamento di Pilates						
GINNASTICA POSTURALE MONTEGRAPPA						
LUNEDI'-MERCOLEDI'-VENERDI	10,00—11,00	11,00—12,00				

CROSSFIT ASELLI						
Orario in vigore da settembre 2018						
LUNEDI'	10.00 11.00	*16.00 17.00	17.00 18.00	18.00 19.00	19.00 20.00	20.00 21.00
MARTEDI'		13.00 14.00	*17.00 18.00	**18.00 19.00	19.00 20.00	20.00 21.00
MERCOLEDI'	10.00 11.00	*16.00 17.00	17.00 18.00	18.00 19.00	19.00 20.00	20.00 21.00
GIOVEDI'		13.00 14.00	*17.00 18.00	**18.00 19.00	19.00 20.00	20.00 21.00
VENERDI'	10.00 11.00	*16.00 17.00	17.00 18.00	18.00 19.00	19.00 20.00	20.00 21.00
SABATO	10.00 11.00	*11.00 12.00	12.00 13.00			
* Open Gym						
** Boot Camp						
HEAT PROGRAM ASELLI						
LUNEDI'	19.00 20.00					
MARTEDI'	13.00 13.50	18.30 19.30	19.30 20.30			
MERCOLEDI'	19.00 20.00					
GIOVEDI'	13.00 13.50	18.30 19.30	19.30 20.30			
VENERDI'	19.00 20.00					
SABATO	12.30 13.20		DOMENICA	11.00 12.00		