

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 ASELLI						
			LUNEDI' ASELLI	20.30 - 21.30		
			MERCOLEDI' 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		

CON GLI ABBONAMENTI PILATES MATWORK, CROSSFIT, HEAT PRO

GRAM E GINNASTICA POSTURALE MONTEGRAPPA LA SALA ATTREZZI E' IN OMAGGIO.

I NOSTRI ABBONAMENTI VALGONO PER ENTRAMBE LE SEDI, UN ABBONAMENTO PER DUE PALESTRE. LA DIREZIONE SI RISERVA DI ANNULLARE LA LEZIONE DI UN CORSO SE NON RAGGIUNTO IL NUMERO MINIMO DI 5 PARTECIPANTI.

I CORSI FITNESS TERMINERANNO IL 15/07/2021

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

Iscrizione

Mensile

Trimestrale

Semestrale

Annuale

Promo

OFFERTA VALIDA FINO

CONSULENTE

CONDIZIONI DI INGRESSO

TOTALE

PLANNING CORSI
PLANNING CORSI
2020 - 2021



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	*C.C.C	19,30 20,30	Body Tone	20,00 21,00
MARTEDI'	*G.D.M.	10,00 11,00			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
	*C.C.C	19,30 20,30	Body Tone	20,00 21,00	Krav maga	20,30 21,30
GIOVEDI'	*G.D.M.	10,00 11,00			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	Funzionale	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						
Lunedì e mercoledì krav maga 20.30-21.30						
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	C-K box	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	Tabata Training	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	C-K box	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	Strong	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	Tabata Training	18,00 19,00
*G.D.M. GINNASTICA DI MANTENIMENTO						
* C.C.C. CROSS, CARDIO, CULTURE						
*** SUPER ADDOMINALI						
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 2019						
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				
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					
DOMENICA	11.00 12.00					