

| 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 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| *GINNASTICA POSTURALE ASSISTITA E ADATTA PER SCOLIOSI MONTEGRAPPA | | |
|---|-------------|-------------|
| LUNEDI' | 16.00-17.00 | |
| MERCOLEDI' | 16.00-17.00 | |
| GIOVEDI' | 16.00-17.00 | 17.00-18.00 |
| SABATO | 9.30-10.30 | |
| ABBONAMENTO A CARNET DA 10-20-30 LEZIONI | | |

CON GLI ABBONAMENTI **CROSSFIT 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 15/07/2023

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

Iscrizione

Mensile

Trimestrale

Semestrale

Annuale

Promo

OFFERTA VALIDA FINO

CONSULENTE

CONDIZIONI DI INGRESSO

TOTALE

PLANNING CORSI
PLANNING CORSI
2022 - 2023



| I nostri orari di apertura | Sede Via Aselli | Sede Viale Montegrappa |
|----------------------------|-----------------|------------------------|
| Lunedì Venerdì | 9,30 - 22,00 | 9,30 - 21,30 |
| Sabato | 9,30 - 14,00 | 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' | Body Tone | 13,00 14,00 | Cardio G.A.G. | 18,30 19,30 | *C.R.C | 19,30 20,30 |
| | GAG | 19,30- 20,00 | GAG | 20,00 20,30 | *Hata yoga | 20,30 21,30 |
| MARTEDI' | G.D.M. | 10,00 11,00 | | | C-K box GAG | 18,30 19,30 |
| | | | Jump & tone | 19,30 20,30 | | |
| MERCOLEDI' | Body Tone | 13,00 14,00 | Cardio G.A.G. | 18,30 19,30 | *Funzio nale | 19,30 20,30 |
| | GAG | 19,30- 20,00 | GAG | 20,00 20,30 | *Hata yoga | 20,30 21,30 |
| GIOVEDI' | G.D.M. | 10,00 11,00 | | | C-K box GAG | 18,30 19,30 |
| | | | Jump & tone | 19,30 20,30 | | |
| VENERDI' | Body Tone | 13,00 14,00 | Cardio G.A.G. | 18,30 19,30 | *Funzio nale | 19,30 20,30 |
| | | | | | | |
| * Le lezioni con l'asterisco sono sia in presenza che on line | | | | | | |
| C.R.C. CROSSCARDIO CULTURE | | | | | | |

| PILATES MATWORK ASELLI | | | |
|---|--------------|--------------|---------------|
| LUNEDI' | 10,00-11,00 | *17.30-18.30 | *18.30 -19.30 |
| MARTEDI' | 13,00 -14,00 | | |
| MERCOLEDI' | | *17.30-18.30 | *18,30 -19,30 |
| GIOVEDI' | 13,00 -14,00 | | |
| VENERDI' | | | *18,30 -19,30 |
| * Le lezioni con l'asterisco sono sia in presenza che on line | | | |

| CORSI FITNESS INCLUSI IN ABBONAMENTO MONTEGRAPPA | | | | | | |
|---|-----------------|----------------|----------------------|----------------|---------------------|----------------|
| LUNEDI' | Super G.A.G. | 13,15 13,45 | *G.D.M. | 17,00 18,00 | *Tabata Training | 18,00 19,00 |
| | | | | | | |
| MARTEDI' | Body Tone | 10,30 11,30 | *Circuit 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 | *Tabata Training | 18,00 19,00 |
| | Super ABD | 19,00 19,30 | Super G.G. | 19,30 20,00 | | |
| GIOVEDI' | Body Tone | 10,30 11,30 | *Circuit Training | 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 |
| | | | | | | |
| * Le lezioni con l'asterisco sono sia in presenza che on line | | | | | | |
| Super ABD (super addominali) | | | | | | |
| Super G.G. (super gambe glutei) | | | | | | |

| PILATES MATWORK MONTEGRAPPA | | | |
|--|---------------|-------------|----------------|
| LUNEDI' | | | *19,15-20,15 |
| MARTEDI' | | | *18,30 -19,30 |
| MERCOLEDI' | 12,45 - 13,45 | | |
| GIOVEDI' | | | *18,30 - 19,30 |
| VENERDI' | 12,45 - 13,45 | | *17.00 - 18.00 |
| * Le lezioni con l'asterisco saranno sia in presenza che on line | | | |
| GINNASTICA POSTURALE MONTEGRAPPA | | | |
| LUNEDI'-MERCOLEDI'- VENERDI | 9,30-10,30 | 10.30-11.30 | 11,30-12,30 |

| CROSSFIT ASELLI | | | | | | |
|------------------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Orario in vigore da settembre 2021 | | | | | | |
| LUNEDI' | 10.00 11.00 | | 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 | | 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 | | 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 | Heat | | | | |
| MARTEDI' | 13.00 14.00 | 18.30 19.30 | | | | |
| MERCOLEDI' | | | | | | |
| GIOVEDI' | 13.00 14.00 | 18.30 19.30 | | | | |
| VENERDI' | | 19.00 20.00 | | | | |

SU ABBONAMENTI ANNUALI POSSI-
BILITA' DI PAGARE IN 10
COMODE RATE.

DOCUMENTI NECESSARI: BANCOMAT,
TESSERA SANITARIA, DOCUMENTO D'I-
DENTITA', CODICE IBAN, CELLULARE