

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
2023 - 2024



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
	FITBALL	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
	FITBALL	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		
* 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					
MARTEDI'	13.00 14.00	18.30 19.30				
MERCOLEDI'		19.45 20.45				
GIOVEDI'	13.00 14.00	18.30 19.30				
VENERDI'		18.30 19.30				
SABATO	11.00 12.00		DOMENICA (Nordic Walking) (BRUCIAGRASSI)	10.30 11.30		

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

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