

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 ADATTATA 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 15/07/2024

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'	TOTALE	OFFERTA VALIDA FINO	CONSULENTE
• Sala pesi			
• Corsi fitness			
• Heat program			
• Crossfit			
• Pilates			
• Judo			
• Varie			
• Iscrizione			
• Mensile			
• Trimestrale			
• Semestrale			
• Annuale			
• Promo			

CONDIZIONI DI INGRESSO

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 salone corsi						
LUNEDI'	Body Tone	13,00 14,00	Cardio G.A.G.	18,30 19,30	FITBALL	19,30- 20,00
	GAG	20,00 20,30	C.R.C.	19,30- 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	FITBALL	19,30- 20,00
	GAG	20,00 20,30	Funzio- nale	19,30- 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

CROSS TRAINING ASELLI & CALISTHENICS Sala funzionale						
Orario in vigore da Marzo 2024						
LUNEDI'			18.00 19.00		Calisthe- nics	19.00- 20.00
MARTEDI'	13.00 14.00		18.00 19.00			
MERCOLEDI'			18.00 19.00		Calisthe- nics	19.00- 20.00
GIOVEDI'	13.00 14.00		18.00 19.00			
VENERDI'		17.00 18.00	18.00 19.00		Calisthe- nics	19.00- 20.00
SABATO						

HEAT PROGRAM ASELLI						
LUNEDI'	19.00 20.00					
MARTEDI'	13.00 14.00	18.30 19.30				
MERCOLEDI'		19.00 20.00				
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 POSSIBILITA'
DI PAGARE IN 10 COMODE RATE.**

DOCUMENTI NECESSARI:

- BANCOMAT,
- TESSERA SANITARIA
- DOCUMENTO D'IDENTITA'
- CODICE IBAN