

# PLANNING CORSI

## 2024 - 2025

PLANNING CORSI  
2024 - 2025



JUDO ASELLI							
MARTEDI	JUDO Bambini	17,00	JUDO ragazzi	18,00	JUDO Adulti	19,00	20,00
	JUDO Bambini	18,00	JUDO ragazzi	19,00	JUDO Adulti	20,00	20,00
JUDO MONTEGRAPPA							
LUNEDI	JUDO Bambini	17,00	JUDO ragazzi	18,00	JUDO Adulti	19,00	20,00
	JUDO Bambini	18,00	JUDO ragazzi	19,00	JUDO Adulti	20,00	20,00
MERCOLEDI	JUDO Bambini	17,00	JUDO ragazzi	18,00	JUDO Adulti	19,00	20,00
	JUDO Bambini	18,00	JUDO ragazzi	19,00	JUDO Adulti	20,00	20,00

*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

TOTALE	OFFERTA VALIDA FINO	CONSULENTE
--------	---------------------	------------

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

### ATTIVITA'

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

### CONDIZIONI DI INGRESSO

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
			Body 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
	G.D.M.	10,00 11,00			C-K box GAG	18,30 19,30
GIOVEDI'			body tone	19,30- 20,30		
	Body Tone	13,00 14,00	Cardio G.A.G.	18,30 19,30	FUNZIO- NALE	19,30- 20,30
VENEDI'						

\* 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		
VENEDI'			*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
	Body Tone	10,30 11,30	*Circuit Training	18,00 19,00	Body Tone	19,00 20,00
MARTEDI'						
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		
	Body Tone	10,30 11,30	*Circuit Training	18,00 19,00	Body Tone	19,00 20,00
GIOVEDI'						
	Super G.A.G.	13,15 13,45	G.D.M.	17,00 18,00	*Tabata Training	18,00 19,00
VENEDI'						

\* 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	
VENEDI'	12,45 - 13,45		

\* Le lezioni con l'asterisco saranno sia in presenza che on line

### GINNASTICA POSTURALE MONTEGRAPPA

LUNEDI'-MERCOLEDI'- VENEDI'	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		
VENEDI'		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			
VENEDI'		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