

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		

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 15/07/2026**

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

TOTALE

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

OFFERTA VALIDA FINO

CONSULENTE

CONDIZIONI DI INGRESSO

**PLANNING CORSI**  
**2025 - 2026**



I nostri orari di apertura	Sede Via Aselli	Sede Viale Montegrappa
Lunedì Venerdì	9,00 - 22,00	9,30 - 21,30
Sabato	9,00 - 14,00	9,30 - 13,00
Domenica	9,00 - 14,00	//
Via Aselli 56 - 0382 528219; 3510543463 (WHATSAPP) info@palestregymnasium.it		
V.le Montegrappa 28/c - 0382 576259 ; 3511102960 (wh) 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
GIOVEDI'	G.D.M.	10,00 11,00			C-K box GAG	18,30 19,30
			Body 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
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

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	Stretching	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
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		

GINNASTICA POSTURALE MONTEGRAPPA			
LUNEDI'-MERCOLEDI'- VENERDI	9,30-10,30	10.30-11.30	11,30-12,30

CROSS TRAINING ASELLI & CALISTHENICS Sala funzionale						
LUNEDI'		17:00 18:00	18.00 19.00	Cali- sthenics 19:00- 20:00	Calisthe- nics 20:00- 21:00	
MARTEDI'	12:45 13:45		18.00 19.00	19,00 20,00	Calisthe- nics 20:00- 21:00	
MERCOLEDI'		17:00 18:00	18.00 19.00	Cali- sthenics 19:00- 20:00	Calisthe- nics 20,00- 21:00	
GIOVEDI'	12:45 13:45		18.00 19.00	19,00 20,00	Calisthe- nics 20:00- 21:00	
VENERDI'		17.00 18.00	18.00 19.00	Cali- sthenics 19:00- 20:00		
<b>HEAT PROGRAM ASELLI</b>						
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 12 COMODE RATE.**

**DOCUMENTI NECESSARI:**

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