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'	15.00-16.00	16.00-17.00
MERCOLEDI'	16.00-17.00	
GIOVEDI'	16.00-17.00	17.00-18.00
SABATO	9.30-10.30	10.30-11.30
ABBONAMENTO A CARNET DA 10-20-30 LEZIONI		

GINNASTICA MEDICA		
MARTEDI' E GIOVEDI'	9:15-10:15	
MERCOLEDI' E VENERDI'	19:15-20:15	
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.

IL PLANNING PUO' SUBIRE VARIAZIONI DURANTE L'ANNO

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

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

PLANNING CORSI

2026 - 2027

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 Franca	19,30-20,30		MERCO-LEDì	Bodytone Franca	17,30-18,30
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 Franca	19,30-20,30		
VENERDI'	Body Tone	13,00 14,00	Bodyto-ne Franca	17,30-18,30	Cardio G.A.G.	18,30 19,30
			FUNZIO-NALE	19,30-20,30		

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
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

PILATES MATWORK MONTEGRAPPA

LUNEDI'			19,15-20,15
MARTEDI'	13,00-14,00	18,00-19,00	19.00-20,00
MERCOLEDI'			
GIOVEDI'	13,00-14,00	18,00-19,00	19.00-20,00
VENERDI'			

GINNASTICA POSTURALE MONTEGRAPPA extra a pagamento

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 19.00-20:00	CALI 20:00-21:00	
MARTEDI'		18.00 19.00		CALI 19,00 20,00	CALI 20:00-21:00	
MERCOLEDI'	17:00 18:00	18.00 19.00		CALI 19:00-20:00	CALI 20,00-21:00	
GIOVEDI'		18.00 19.00		CALI 19,00 20,00	CALI 20:00-21:00	
VENERDI'	17.00 18.00	18.00 19.00		CALI 19:00-20:00		

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 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