



 045 4450024

 villafranca@gymnasiumclub.net

 Galleria Vezza, 17, 37069 Villafranca di Verona (VR)

La nostra **mission**, fin dal 1987, è quella di diffondere la cultura del wellness, promuovendo uno stile di vita sano e di qualità. La nostra **scelta** è quella di offrire solo servizi di alto livello e una grande varietà di programmi di allenamento, con le eccellenze di un team competente che continua a formarsi per essere sempre all'avanguardia, in ambienti puliti e salubri.



Scarica la nostra APP (My Appy user) e usa il QR code per registrarti

**GYMNASIVM**  
WELLNESS & SPA CLUBS

*quality lifestyle since 1987*

**FITNESS ROUTINE**  
2021 - 2022

## Lunedì

TOTAL BODY	10.00	Sala 2	55 min
WALKING	13.15	Sala 1	60 min
PILATES	13.15	Sala 2	60 min
LATIN MODERN 12/15 ANNI*	16.20	Sala 1	60 min
LATIN MODERN 16/20 ANNI*	17.25	Sala 1	60 min
PILATES	18.00	Sala 2	50 min
WALKING	18.55	Sala 1	50 min
GROUP CYCLING	19.00	Sala 2	50 min
ZUMBA	19.50	Sala 1	50 min
FITBOXE	20.00	Sala 2	50 min
HEELS 16/30 ANNI*	20.45	Sala 1	60 min

## Martedì

CIRCUIT TRAINING	9.00	Sala 1	55 min
GINNASTICA POSTURALE	9.00	Sala 2	55 min
FITBOXE	13.00	Sala 2	60 min
FUNCTIONAL TRAINING	13.15	Sala 1	60 min
BALLI CARAIBICI 9/11 ANNI*	16.20	Sala 2	60 min
HIIT	18.00	Sala 1	50 min
POWER YOGA	18.00	Sala 2	50 min
SUPERJUMP	18.55	Sala 1	50 min
GINNASTICA POSTURALE	18.55	Sala 2	50 min
WALKING	19.50	Sala 1	50 min
FUNCTIONAL TRAINING	19.50	Sala 2	50 min

## Mercoledì

WALKING	13.15	Sala 1	60 min
STRONG	13.15	Sala 2	60 min
DANZA MODERNA 6/8 ANNI*	16.15	Sala 2	60 min
DANZA MODERNA 9/11 ANNI*	17.20	Sala 2	60 min
YOGA	18.00	Sala 1	50 min
FITBOXE	18.30	Sala 2	50 min
TOTAL BODY	18.55	Sala 1	50 min
GROUP CYCLING	19.30	Sala 2	60 min
ZUMBA	19.50	Sala 1	50 min

## Giovedì

CIRCUIT TRAINING	9.00	Sala 1	55 min
FITBOXE	13.00	Sala 2	60 min
PILATES	13.15	Sala 1	60 min
BALLI CARAIBICI 6/8 ANNI*	16.20	Sala 2	60 min
PILATES	18.00	Sala 1	50 min
HIIT	18.00	Sala 2	50 min
WALKING	18.55	Sala 1	50 min
FUNCTIONAL TRAINING	18.55	Sala 2	50 min
SUPERJUMP	19.50	Sala 1	50 min
CONTAMINAZIONE 16/30 ANNI*	20.00	Sala 2	60 min

## Venerdì

GINNASTICA POSTURALE	9.00	Sala 2	55 min
TOTAL BODY	10.00	Sala 2	55 min
STRONG	13.15	Sala 1	60 min
FUNCTIONAL TRAINING	13.15	Sala 2	60 min
HIP HOP 6/8 ANNI*	16.20	Sala 2	60 min
TOTAL BODY	18.00	Sala 1	50 min
POSTURALE	18.30	Sala 2	50 min
YOGA	18.55	Sala 1	50 min
GROUP CYCLING	19.30	Sala 2	60 min

## Sabato

STRETCHING	9.30	Sala 2	55 min
FUNCTIONAL TRAINING	10.30	Sala 2	55 min
GROUP CYCLING	14.00	Sala 2	60 min

## DOMENICA

CORSO A ROTAZIONE <small>dal 03/10</small>	10.30	Sala 2	60 min
--	-------	--------	--------

\*Corsi non compresi nell'abbonamento open