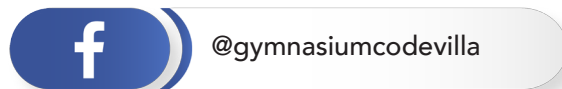
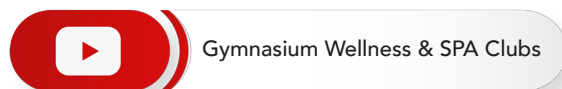


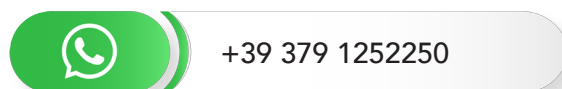
@gymnasium_wellness




@gymnasiumcodevilla



Gymnasium Wellness & SPA Clubs



+39 379 1252250

 038 3081005

 codevilla@gymnasiumclub.net

 Via Rivo, Str. del Brignolo, 16 Codevilla (PV)

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 (MyAppy user) e usa il QR code per registrarti

GYMNASIVM
WELLNESS & SPA CLUBS

quality lifestyle since 1987

FITNESS ROUTINE
2021 - 2022

Lunedì

TONIFICAZIONE	9.00	60 min
CROSS TRAINING	13.00	60 min
ADDOMINALI	18.00	20 min
BRUCIA GRASSI	18.20	50 min
PILATES	19.10	50 min
SPINNING	20.00	60 min

Martedì

POSTURALE	9.00	60 min
FUNZIONALE	13.00	60 min
ADDOMINALI	18.00	20 min
GAG	18.20	50 min
BOXE	19.10	50 min
STRETCHING	20.00	60 min

Mercoledì

PILATES	9.00	60 min
STEP	13.00	60 min
ADDOMINALI	18.00	20 min
BRUCIA GRASSI	18.20	50 min
PILATES	19.10	50 min
SPINNING	20.00	60 min

Giovedì

POSTURALE	9.00	60 min
FUNZIONALE	13.00	60 min
ADDOMINALI	18.00	20 min
GAG	18.20	50 min
BOXE	19.10	50 min
YOGA	20.00	60 min

Venerdì

TONIFICAZIONE	9.00	60 min
CROSS TRAINING	13.00	60 min
ADDOMINALI	18.00	20 min
PILATES	18.20	50 min
STEP	19.10	50 min

Sabato

YOGA	9.00	60 min
SPINNING	10.00	60 min