



 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
TOTAL BODY	13.00	60 min
ADDOMINALI	18.00	15 min
BRUCIA GRASSI	18.20	50 min
FUNCTIONAL BOXE	19.10	50 min
SPINNING	20.00	60 min

## Martedì

POSTURALE	9.00	60 min
FUNZIONALE	13.00	60 min
ADDOMINALI	18.00	15 min
GAG	18.20	50 min
PILATES	19.10	50 min
HASHITA	20.00	90 min

## Mercoledì

PILATES	9.00	60 min
STRETCHING	13.00	60 min
ADDOMINALI	18.00	15 min
BRUCIA GRASSI	18.20	50 min
FUNCTIONAL BOXE	19.10	50 min
SPINNING	20.00	60 min

## Giovedì

PILOGA	9.00	45 min
FUNZIONALE	13.00	60 min
ADDOMINALI	18.00	15 min
POSTURALE	18.20	50 min
GAG	19.10	50 min
YOGA	20.00	60 min

## Venerdì

TONIFICAZIONE	9.00	60 min
TOTAL BODY	13.00	60 min
ADDOMINALI	18.00	15 min
PILATES	18.20	50 min
STRETCHING	19.10	50 min

## Sabato

YOGA	9.00	60 min
SPINNING	10.00	60 min