


 0376 274886

 mantova@gymnasiumclub.net

 Via delle Libertà, 18, 46030 San Giorgio Bigarello (MN)

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	60 min
WALKING	13.00	Sala 1	60 min
SUSPENSION TRAINING	17.30	Bunker	50 min
PILATES	18.00	Sala 1	50 min
FUNZIONALE BODYWEIGHT	18.30	Bunker	50 min
GROUP CYCLING	18.30	Sala 3	60 min
ZUMBA	18.55	Sala 1	50 min
CROSS TRAINING	19.30	Bunker	60 min
GROUP CYCLING	19.40	Sala 3	60 min

Martedì

GROUP CYCLING	7.00	Sala 3	60 min
PILATES	9.00	Sala 1	60 min
FUNZIONALE BODYWEIGHT	12.30	Bunker	60 min
GROUP CYCLING	13.00	Sala 3	60 min
AERIAL DANCE* Young Girls	17.00	Hangar	60 min
SUSPENSION TRAINING	18.00	Bunker	50 min
POWER STRETCH	18.00	Sala 1	50 min
AERIAL DANCE* Adulti Principianti	18.15	Hangar	60 min
BODY SLIM	18.30	Sala 2	60 min
STRONG	18.55	Sala 1	50 min
GROUP CYCLING	19.00	Sala 3	60 min
AERIAL DANCE* Adulti Intermedi - Avanzati (dai 15 anni)	19.15	Hangar	60 min
KANGOO JUMPS	19.50	Sala 2	50 min

Mercoledì

YOGA	9.00	Sala 1	60 min
TOTAL BODY	10.00	Sala 2	60 min
WALKING	13.00	Sala 1	60 min
PILATES	18.00	Sala 2	50 min
FUNZIONALE BODYWEIGHT	18.30	Bunker	50 min
GROUP CYCLING	18.30	Sala 3	60 min
ZUMBA	18.55	Sala 2	50 min
CROSS TRAINING	19.30	Bunker	60 min
GROUP CYCLING	19.40	Sala 3	60 min
WALKING	19.50	Sala 1	50 min

Giovedì

GROUP CYCLING	7.00	Sala 3	60 min
PILATES	9.00	Sala 1	60 min
GROUP CYCLING	13.00	Sala 3	60 min
PILATES	17.00	Sala 1	50 min
AERIAL DANCE* Young Girls	17.00	Hangar	60 min
SUSPENSION TRAINING	18.00	Bunker	50 min
POWER STRETCH	18.00	Sala 1	50 min
AERIAL DANCE* Adulti Principianti	18.15	Hangar	60 min
BODY SLIM	18.30	Sala 2	60 min
STRONG	18.55	Sala 1	50 min
AERIAL DANCE* Adulti Intermedi - Avanzati (dai 15 anni)	19.15	Hangar	60 min
KANGOO JUMPS	19.50	Sala 2	50 min

Venerdì

YOGA	9.00	Sala 1	60 min
FUNZIONALE BODYWEIGHT	12.30	Bunker	60 min
WALKING	18.00	Sala 1	60 min
FUNZIONALE BODYWEIGHT	18.30	Bunker	50 min
GROUP CYCLING	19.00	Sala 3	60 min
CROSS TRAINING	19.30	Bunker	60 min

Sabato

GROUP CYCLING	14.00	Sala 3	60 min
---------------	-------	--------	--------

DOMENICA

GROUP CYCLING	11.00	Sala 3	60 min
---------------	-------	--------	--------

*Corsi non compresi nell'abbonamento open