



 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
BODY PUMP	19.10	60 min
PILATES	20.10	60 min

Mercoledì

GINNASTICA DOLCE	9.00	60 min
PILATES	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

PILATES	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
STRETCHING	18.20	50 min
BODY PUMP	19.10	60 min

Sabato

YOGA	9.00	60 min
SPINNING	10.00	60 min