



📞 045 4450033

✉ negrar@gymnasiumclub.net

📍 Viale Europa, 9, 37024 Negrar 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 (MyAppy user) e usa il QR code per registrarti

GYMNASIVM
WELLNESS & SPA CLUBS

quality lifestyle since 1987

FITNESS ROUTINE
2021 - 2022

Lunedì

TOTAL BODY WORKOUT	9.45	Sala 2
ZUMBA	17.45	Sala 3
PILATES	18.10	Sala 2
TONE UP	19.00	Sala 2
SUPERJUMP	19.10	Sala 3

Martedì

PILATES	9.00	Sala 2
PILATES	12.30	Sala 2
FUNCTIONAL	13.00	Sala 3
FUNCTIONAL	18.00	Sala 2
GROUP CYCLING	18.15	Sala 3
CIRCUIT TRAINING	19.00	Sala 2
GINNASTICA POSTURALE*	19.15	Sala 3

Mercoledì

LIGHT GYM	8.45	Sala 2
TOTAL BODY WORKOUT	9.45	Sala 2
GROUP CYCLING	13.00	Sala 3
ZUMBA	17.45	Sala 3
PILATES	18.10	Sala 2
TONE UP	19.00	Sala 2
SUPERJUMP	19.10	Sala 3

Giovedì

PILATES	9.00	Sala 2
PILATES	12.30	Sala 2
STEP	18.00	Sala 2
GROUP CYCLING	18.30	Sala 3
GINNASTICA POSTURALE*	19.15	Sala 3
FIT BOXE	19.30	Sala 3

Venerdì

LIGHT GYM	8.45	Sala 2
TOTAL BODY WORKOUT	9.45	Sala 2
FUNCTIONAL	13.00	Sala 2
PILATES	17.45	Sala 3
FUNCTIONAL	18.00	Sala 2
CIRCUIT TRAINING	19.00	Sala 2

Sabato

GROUP CYCLING	10.30	Sala 3
---------------	-------	--------

*Corsi non compresi nell'abbonamento open