

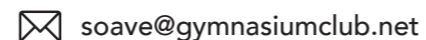
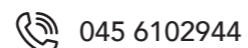
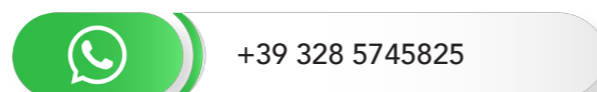
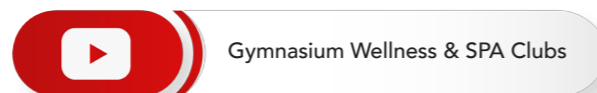
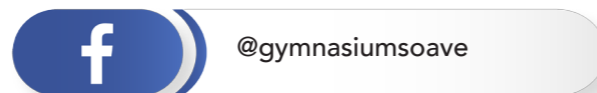
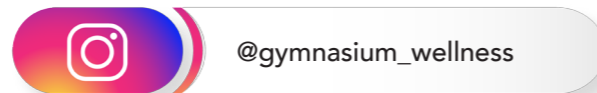
## Venerdì

TOTAL BODY WORKOUT	9.00	Sala 1	50 min
TOTAL BODY WORKOUT	12.45	Sala 1	45 min
PILATES	18.15	Sala 2	50 min
GINNASTICA POSTURALE*	18.30	Sala 3	60 min
GROUP CYCLING	19.10	Sala 1	60 min
WALK TRAINING	19.10	Sala 2	50 min

## Sabato

PILATES	9.15	Sala 1	50 min
SUPERJUMP	10.10	Sala 1	50 min

\*Corsi non compresi nell'abbonamento



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

<b>PILATES</b>	9.00	Sala 1	50 min
<b>WALK TRAINING</b>	9.00	Sala 2	50 min
<b>TOTAL BODY WORKOUT</b>	12.45	Sala 2	45 min
<b>PILATES</b>	18.30	Sala 2	50 min
<b>GINNASTICA POSTURALE*</b>	19.00	Sala 3	60 min
<b>GROUP CYCLING</b>	19.10	Sala 1	55 min
<b>ZUMBA</b>	19.25	Sala 2	50 min

## Martedì

<b>GAG</b>	9.00	Sala 1	50 min
<b>GINNASTICA POSTURALE*</b>	9.00	Sala 2	60 min
<b>TOTAL BODY WORKOUT</b>	9.55	Sala 1	50 min
<b>HIIT</b>	12.45	Sala 1	45 min
<b>TOTAL BODY WORKOUT</b>	18.30	Sala 1	50 min
<b>WALK TRAINING</b>	18.30	Sala 2	50 min
<b>HIIT</b>	19.25	Sala 1	50 min

## Mercoledì

<b>PILATES</b>	9.00	Sala 1	50 min
<b>POWER PUMP</b>	9.00	Sala 2	50 min
<b>STRETCHING</b>	9.55	Sala 1	30 min
<b>PILATES</b>	12.45	Sala 2	45 min
<b>FIT BOXE</b>	18.15	Sala 1	50 min
<b>PILATES</b>	18.30	Sala 2	50 min
<b>GINNASTICA POSTURALE*</b>	19.00	Sala 3	60 min
<b>GROUP CYCLING</b>	19.10	Sala 1	55 min
<b>TOTAL BODY WORKOUT</b>	19.25	Sala 2	50 min

## Giovedì

<b>ZUMBA</b>	9.00	Sala 1	50 min
<b>POSTURALE</b>	9.00	Sala 2	60 min
<b>CROSS CARDIO</b>	12.45	Sala 2	45 min
<b>TOTAL BODY WORKOUT</b>	18.15	Sala 1	50 min
<b>WALK TRAINING</b>	18.30	Sala 2	50 min
<b>SUPERJUMP</b>	19.10	Sala 1	50 min