

VENERDÌ

YOGA	8.30	Sala 2	60 min
YOGA	9.30	Sala 2	60 min
FUNZIONALE BODYWEIGHT	12.30	Sala 2	60 min
AERIAL DANCE OPEN CLASS*	15.45	Sala 1	60 min
GINNASTICA POSTURALE*	17.00	Sala 1	50 min
BODY SLIM	17.00	Sala 2	50 min
WALKING	18.00	Sala 3	50 min
FUNZIONALE BODYWEIGHT	18.00	Sala 2	50 min
GROUP CYCLING	19.00	Sala 3	50 min
CROSS TRAINING	19.00	Sala 2	60 min

SABATO

CORSO A ROTAZIONE (da ottobre a maggio)	10.30	Sala 2	60 min
GROUP CYCLING (da ottobre)	14.00	Sala 3	60 min

DOMENICA

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

focus.

LA NOSTRA MISSION, FIN DAL 1987,
È QUELLA DI DIFFONDERE LA CULTURA DEL WELLNESS,
PROMUOVENDO UNO STILE DI VITA SANO E DI QUALITÀ.


Quality lifestyle since 1987


WWW.GYMNASIUMCLUB.NET


 @GYMNASIUM_WELLNESS


 @GYMNASIUMMANTOVA

 @GYMNASIUMWELLNESS

 @GYMNASIUM_WELLNESS & SPA

 +39 347 0606243

 0376 274886

 mantova@gymnasiumclub.net

 Via delle Libertà, 18,
46051 San Giorgio (MN)

GYMNASIUM
WELLNESS & SPA CLUBS
SINCE 1987

FITNESS
PLANNING CORSI

Quality lifestyle
since 1987

2023/2024

MANTOVA

LUNEDÌ

PILATES	9.00	Sala 2	60 min
GINNASTICA POSTURALE*	10.00	Sala 1	60 min
GAG	10.00	Sala 2	60 min
TRX	12.30	Sala 2	60 min
WALKING	13.00	Sala 3	60 min
TRX	17.30	Sala 2	50 min
PILATES	18.00	Sala 1	50 min
FUNZIONALE BODYWEIGHT	18.30	Sala 2	50 min
GROUP CYCLING	18.30	Sala 3	60 min
ZUMBA	18.55	Sala 1	50 min
CROSS TRAINING	19.30	Sala 2	60 min
GROUP CYCLING	19.40	Sala 3	60 min

MARTEDÌ

GROUP CYCLING	7.00	Sala 3	60 min
YOGA	8.30	Sala 2	60 min
YOGA	9.30	Sala 2	60 min
FUNZIONALE BODYWEIGHT	12.30	Sala 2	60 min
GROUP CYCLING	13.00	Sala 3	60 min
PILATES	13.00	Sala 1	60 min
ARIAL DANCE OPEN CLASS*	14.30	Sala 1	60 min
AERIAL DANCE PRINCIPIANTI*	15.45	Sala 1	60 min
AERIAL DANCE PROPEDEUTICA*	16.45	Sala 1	60 min
GINNASTICA POSTURALE*	17.00	Sala 3	50 min
TRX	17.50	Sala 2	50 min
POWER STRETCH	18.00	Sala 1	50 min
WALKING	18.00	Sala 3	50 min
BODY SLIM	18.45	Sala 2	50 min
STRONG NATION	18.55	Sala 1	50 min
GROUP CYCLING	19.00	Sala 3	50 min
KICK BOXING*	19.45	Sala 2	1h 30 min
FIT BOXE	20.00	Sala 3	50 min

*Corso a pagamento

MERCOLEDÌ

GINNASTICA POSTURALE*	9.00	Sala 1	60 min
TRX	12.30	Sala 2	60 min
WALKING	13.00	Sala 3	60 min
PILATES	18.00	Sala 1	50 min
FUNZIONALE BODYWEIGHT	18.30	Sala 2	50 min
GROUP CYCLING	18.30	Sala 3	60 min
GINNASTICA POSTURALE*	18.30	Sala PT	50 min
ZUMBA	18.55	Sala 1	50 min
CROSS TRAINING	19.30	Sala 2	60 min
GROUP CYCLING	19.40	Sala 3	60 min

GIOVEDÌ

GROUP CYCLING	7.00	Sala 3	60 min
PILATES	9.00	Sala 2	60 min
GAG	10.00	Sala 2	60 min
GROUP CYCLING	13.00	Sala 3	60 min
PILATES	13.00	Sala 1	60 min
AERIAL DANCE PRINCIPIANTI*	15.45	Sala 1	60 min
AERIAL DANCE PROPEDEUTICA*	16.45	Sala 1	60 min
PILATES	17.00	Sala 3	50 min
TRX	17.50	Sala 2	50 min
POWER STRETCH	18.00	Sala 1	50 min
BODY SLIM	18.45	Sala 2	50 min
STRONG NATION	18.55	Sala 1	60 min
GROUP CYCLING	19.00	Sala 3	50 min
KICK BOXING*	19.45	Sala 2	1h 30 min
FIT BOXE	20.00	Sala 3	50 min

*Corso a pagamento

mattina (8.00-11.45)
 pausa pranzo (12.00-14.00)
 pomeriggio (14.15-21.00)

mattina (8.00-11.45)
 pausa pranzo (12.00-14.00)
 pomeriggio (14.15-21.00)

mattina (8.00-11.45)
 pausa pranzo (12.00-14.00)
 pomeriggio (14.15-21.00)

mattina (8.00-11.45)
 pausa pranzo (12.00-14.00)
 pomeriggio (14.15-21.00)