

VENERDÌ

GINNASTICA POSTURALE*	8.30	Studio 3	60 min
WALK & TONE	9.00	Studio 2	50 min
YOGA	9.00	Studio 1	60 min
GINNASTICA POSTURALE*	9.30	Studio 3	60 min
CROSS CARDIO	12.50	Studio 1	50 min
POWER PILATES	12.50	Studio 3	50 min
CROSS CARDIO	18.00	Studio 1	60 min
SUPER JUMP	18.30	Studio 2	60 min
FUNCTIONAL TRAINING	18.30	Studio 3	60 min
CROSS STRONG	19.00	Studio 1	60 min
YOGA	19.45	Studio 3	75 min
CROSS STRONG	20.00	Studio 1	60 min

SABATO

POWER PILATES (DA OTTOBRE A MAGGIO)	9.30	Studio 3	50 min
YOGA (TUTTA STAGIONE)	10.30	Studio 3	90 min

Sala 1 a disposizione per eventi

DOMENICA

GROUP CYCLING (DA OTTOBRE AD APRILE)	10.00	Studio 2	60 min
---	-------	----------	--------

*Corsi non compresi nell'abbonamento open

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


 @GYMNASIUMMONTECCHIO


 @GYMNASIUMWELLNESS

 @GYMNASIUM_WELLNESS & SPA

 +39 320 7750784

 0444 694950

 info@gymnasiumclub.net

 Piazza Giovanni Carli, 13, 36075
Montecchio Maggiore-Alte Ceccato VI

GYMNASIVM
WELLNESS & SPA CLUBS
SINCE 1987

FITNESS
PLANNING CORSI

Quality lifestyle
since 1987

2023/2024

MONTECCHIO
MAGGIORE

LUNEDÌ

EASY TONE	8.30	Studio 1	50 min
YOGA	9.00	Studio 3	60 min
TOTAL BODY	9.20	Studio 1	50 min
TOTAL BODY	13.00	Studio 1	50 min
CROSS CARDIO	18.00	Studio 1	60 min
GINNASTICA POSTURALE*	18.00	Studio 3	60 min
ZUMBA FIT	18.15	Studio 2	50 min
CROSS STRONG	19.00	Studio 1	60 min
GINNASTICA POSTURALE*	19.00	Studio 3	60 min
TOTAL BODY	19.10	Studio 2	50 min
YOGA	20.00	Studio 2	60 min
GINNASTICA POSTURALE*	20.00	Studio 3	60 min
CROSS STRONG	20.00	Studio 1	60 min

MARTEDÌ

PILATES	8.30	Studio 1	50 min
GINNASTICA POSTURALE*	8.30	Studio 3	60 min
WALK & TONE	9.00	Studio 2	50 min
GINNASTICA POSTURALE*	9.30	Studio 3	60 min
CROSS CARDIO	12.50	Studio 1	50 min
POWER PILATES	17.10	Studio 3	50 min
KUNG FU RAGAZZI	17.15	Studio 1	60 min
POWER PILATES	18.00	Studio 3	50 min
KICK BOXING CINESE	18.15	Studio 1	75 min
GROUP CYCLING	18.30	Studio 2	50 min
POWER PILATES	18.55	Studio 3	50 min
KUNG FU ADULTI	19.30	Studio 1	60 min
WALK & TONE	19.30	Studio 2	50 min
GROUP BOXING	19.45	Studio 3	60 min
THAI CHI CHUAN	20.30	Studio 1	60 min

MERCOLEDÌ

EASY TONE	8.30	Studio 1	50 min
YOGA	9.00	Studio 3	60 min
TOTAL BODY	9.20	Studio 1	50 min
POWER PILATES	12.50	Studio 3	50 min
WALK & TONE	13.00	Studio 2	45 min
FUNCTIONAL TRAINING	18.00	Studio 1	60 min
GINNASTICA POSTURALE*	18.00	Studio 3	60 min
ZUMBA FIT	18.15	Studio 2	50 min
GINNASTICA POSTURALE*	19.00	Studio 3	60 min
CROSS STRONG	19.00	Studio 1	60 min
TOTAL BODY	19.10	Studio 2	50 min
CROSS STRONG	20.00	Studio 1	60 min
YOGA	20.00	Studio 2	60 min
GINNASTICA POSTURALE*	20.00	Studio 3	60 min

GIOVEDÌ

PILATES	8.30	Studio 1	50 min
GROUP CYCLING	12.50	Studio 2	50 min
POWER YOGA	13.00	Studio 1	50 min
POWER PILATES	17.10	Studio 3	50 min
KUNG FU RAGAZZI	17.15	Studio 1	60 min
POWER PILATES	18.00	Studio 3	50 min
KICK BOXING CINESE	18.15	Studio 1	75 min
GROUP CYCLING	18.30	Studio 2	50 min
POWER PILATES	18.55	Studio 3	50 min
KUNG FU ADULTI	19.30	Studio 1	60 min
WALK & TONE	19.30	Studio 2	50 min
GROUP BOXING	19.45	Studio 3	60 min
THAI CHI CHUAN	20.30	Studio 1	60 min

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)