

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


 @GYMNASIUMNEGRAR

 @GYMNASIUMWELLNESS

 @GYMNASIUM WELLNESS & SPA

 +39 379 1252258

 045 4450033

 negrar@gymnasiumclub.net

 Viale Europa, 9/A,
37024 Negrar VR

GYMNASIVM
WELLNESS & SPA CLUBS
SINCE 1987

FITNESS
PLANNING CORSI

Quality lifestyle
since 1987

2023/2024

NEGRAR

LUNEDÌ

TOTAL BODY	9.30	Studio 2	50 min
BODY CIRCUIT	12.45	Studio 2	50 min
ZUMBA	17.45	Studio 3	50 min
PILATES	18.00	Studio 2	50 min
JUMP	19.00	Studio 2	50 min
CYCLING	19.35	Studio 3	50 min
TONE UP	20.00	Studio 2	50 min

MARTEDÌ

POSTURALE*	8.30	Studio 2	50 min
PILATES	9.30	Studio 2	50 min
PILATES	12.45	Studio 2	50 min
FLUID	17.30	Studio 2	50 min
FUNZIONALE	18.00	Studio 3	50 min
STEP	18.30	Studio 2	50 min
POSTURALE*	19.00	Studio 3	50 min
FITBOXE	19.30	Studio 2	50 min

MERCOLEDÌ

YOGA**	7.00	Studio 2	50 min
LIGHT GYM	8.30	Studio 2	50 min
TOTAL BODY	9.30	Studio 2	50 min
BODY CIRCUIT	12.45	Studio 2	50 min
FLUID	14.30	Studio 2	50 min
ZUMBA	17.45	Studio 3	50 min
PILATES	18.00	Studio 2	50 min
BODY CIRCUIT	18.45	Studio 3	50 min
POSTURALE*	19.00	Studio 2	50 min
CYCLING	19.35	Studio 3	50 min

GIOVEDÌ

POSTURALE*	8.30	Studio 2	50 min
PILATES	9.30	Studio 2	50 min
FLUID	11.30	Studio 2	50 min
PILATES	12.45	Studio 2	50 min
YOGA**	17.45	Studio 2	50 min
FUNZIONALE	18.00	Studio 3	50 min
POSTURALE*	19.00	Studio 3	50 min
FITBOXE	19.30	Studio 2	50 min

VENERDÌ

LIGHT GYM	8.30	Studio 2	50 min
TOTAL BODY	9.30	Studio 2	50 min
CYCLING	13.00	Studio 3	50 min
POSTURALE*	17.50	Studio 3	50 min
PILATES	17.45	Studio 2	50 min
CYCLING	18.45	Studio 3	50 min
JUMP	18.45	Studio 2	50 min


SABATO


FLUID	10.00	Studio 2	50 min
CICLING	11.00	Studio 3	50 min

*Corsi non compresi nell'abbonamento

**Da ottobre a fine aprile

 mattina
(8.00 - 11.45)

 pausa pranzo
(12.00 - 14.00)

 pomeriggio
(14.15 - 21.00)