

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


 @GYMNASIUMPONTESPIETRO

 @GYMNASIUMWELLNESS

 @GYMNASIUM WELLNESS & SPA

 +39 351 9967223

 351 9967223

 pontesanpietro@gymnasiumclub.net

 Via Guglielmo Marconi, 23B,
24036 Ponte San Pietro BG

GYMNASIVM
WELLNESS & SPA CLUBS
SINCE 1987

FITNESS
PLANNING CORSI

Quality lifestyle
since 1987

2023/2024

PONTE SAN PIETRO

LUNEDÌ

TOTAL BODY	8.30	60 min
PILATES	12.45	60 min
GINNASTICA POSTURALE	18.00	55 min
HIIT + ADDOME	19.00	55 min
GROUP CYCLING	20.00	55 min

MARTEDÌ

GAG	8.30	60 min
GROUP CYCLING	12.45	60 min
FITBOXE	18.40	55 min
GAG	19.35	55 min

MERCOLEDÌ

PILATES	8.30	60 min
TOTAL BODY	12.45	60 min
YOGA DINAMICO	18.00	55 min
GROUP CYCLING	19.00	55 min
PILATES	20.00	55 min


GIOVEDÌ


TOTAL BODY	8.30	60 min
GROUP CYCLING	12.45	60 min
FITBOXE	18.40	55 min
GAG	19.35	55 min

VENERDÌ

GINNASTICA POSTURALE	8.30	60 min
GAG	9.35	60 min
HIIT + ADDOME	12.45	60 min
FUNZIONALE	18.00	55 min
GROUP CYCLING	19.15	55 min

 mattina
(8.00-11.45)

 pausa pranzo
(12.00-14.00)

 pomeriggio
(14.15-21.00)