

LUNEDI			MARTEDI			MERCOLEDI			GIOVEDI			VENERDI			SABATO		DOMENICA	
ORA	SALA	LEZIONE	ORA	SALA	LEZIONE	ORA	SALA	LEZIONE	ORA	SALA	LEZIONE	ORA	SALA	LEZIONE				
7.00		<b>APERTURA</b>																
			8:00	A	TAI CHI / QIGONG*				8:00	A	TAI CHI / QIGONG*				8:30	<b>APERTURA</b>		
9:00	A	PILATES	9:00	B	TAI CHI / QIGONG*				9:00	B	TAI CHI / QIGONG*	9:00	A	PILATES	9:00			
			9:30	A	TONICA				9:30	A	TONICA				10:00	FUN	SHORINJI KEMPO* ADULTI	
10:00	A	DANCE TONE				10:00	B	FLEXBALANCE				10:00	A	CIRCUIT TONE	10:00	<b>APERTURA</b>		
			10:30	B	GINNASTICA POSTURALE MEZIERES				10:30	B	GINNASTICA POSTURALE MEZIERES				11:00	A	TOTAL BODY	
															11:00	B	DANZA CLASSICO/MODERNO* MEZZEPUNTE	
12:00	B	YOGA VIRTUAL YOGA CLASS	12:00	B	YOGA VIRTUAL YOGA CLASS	12:00	B	YOGA VIRTUAL YOGA CLASS	12:00	B	YOGA VIRTUAL YOGA CLASS	12:00	B	YOGA VIRTUAL YOGA CLASS	11:30	B	INDOOR CYCLING PRENOTAZIONE	
																	SALA PESI & CARDIO	
13:15	FUN	FUNCTIONAL TRAINING	13:15	A	TRX 45* PRENOTAZIONE	13:15	FUN	FUNCTIONAL TRAINING ANIMAL FLOW	13:15	A	TRX 45* PRENOTAZIONE	13:15	FUN	FUNCTIONAL TRAINING	12:00	FUN	PREPUGILISTICA	
14:00	A	TOTAL BODY	14:00	B	FLEXBALANCE	14:00	A	ABDOMINAL KILLER	14:00	B	FLEXBALANCE	14:00	A	KILLER GLUTEO			14:00	<b>CHIUSURA</b>
15:00	SALA PESI	PALESTRA for TEENAGERS*	15:00	SALA PESI	PALESTRA for TEENAGERS*	15:00	SALA PESI	PALESTRA for TEENAGERS*	15:00	SALA PESI	PALESTRA for TEENAGERS*	15:00	SALA PESI	PALESTRA for TEENAGERS*	14:00	B	KICK BOXING* AGONISTI	
15:30	FUN	BOXE ACADEMY* TEEN	15:00	FUN	SALA LIBERA	15:00	FUN	BOXE ACADEMY* TEEN	15:00	FUN	SALA LIBERA	15:30	FUN	BOXE ACADEMY* TEEN				
15:30	A	GINNASTICA ARTISTICA ACROBATICA* TERZO TURNO 11-14 anni	15:00	A	PARKOUR* CAT CREW	15:30	A	GINNASTICA ARTISTICA ACROBATICA* TERZO TURNO 11-14 anni	15:00	A	PARKOUR* CAT CREW	15:30	A	GINNASTICA ARTISTICA ACROBATICA* TERZO TURNO 11-14 anni			SALA PESI & CARDIO	
15:00	B	KARATE* TERZO TURNO 13-15 anni	15:30	B	SALA LIBERA	15:00	B	KARATE* TERZO TURNO 13-15 anni	15:30	B	SALA LIBERA	15:00	B	KARATE* TERZO TURNO 13-15 anni				
16:30	FUN	SALA LIBERA	16:00	FUN	JUNIOR KRAV MAGA* ANTIBULLISMO	16:30	FUN	SALA LIBERA	16:00	FUN	JUNIOR KRAV MAGA* ANTIBULLISMO	16:30	FUN	SALA LIBERA	16:00	B	COMBAT SPARRING* KRAV MAGA ICCS	
16:30	A	GINNASTICA ARTISTICA ACROBATICA* PRIMO TURNO 4-5 anni	16:00	A	HIP HOP DANCE* TEEN 11-15 anni	16:30	A	DANZA CLASSICO/MODERNO* LE STELLINE 3-4 anni	16:00	A	HIP HOP DANCE* TEEN 11-15 anni	16:30	A	GINNASTICA ARTISTICA ACROBATICA* PRIMO TURNO 4-5 anni				
16:00	B	DANZA CLASSICO/MODERNO* TERZO TURNO 11-13 anni	16:30	B	DANZA CLASSICO/MODERNO* PRIMO TURNO 5-6 anni	16:00	B	SALA LIBERA	16:30	B	DANZA CLASSICO/MODERNO* PRIMO TURNO 5-6 anni	16:00	B	DANZA CLASSICO/MODERNO* TERZO TURNO 11-13 anni				
17:00	FUN	KARATE* PRIMO TURNO 6-9 anni	17:00	FUN	FUNCTIONAL TRAINING	17:00	FUN	KARATE* PRIMO TURNO 6-9 anni	17:00	FUN	FUNCTIONAL TRAINING	17:00	FUN	KARATE* PRIMO TURNO 6-9 anni			SALA PESI & CARDIO	
17:30	A	ZUMBA	17:00	A	SCHERMA* 6-10 anni	17:30	A	ZUMBA	17:00	A	SCHERMA* 6-10 anni	17:30	A	ZUMBA				
17:00	B	PARKOUR* MONKEY CREW	17:30	B	DANZA CLASSICO/MODERNO* SECONDO TURNO 7-10 anni	17:00	B	HIP HOP DANCE* BABY FUNK 7-10 anni	17:30	B	DANZA CLASSICO/MODERNO* SECONDO TURNO 7-10 anni	17:00	B	HIP HOP DANCE* BABY FUNK 7-10 anni				
18:00	FUN	KARATE* SECONDO TURNO 10-12 anni	18:00	FUN	CAPOEIRA JUNIOR*	18:00	FUN	KARATE* SECONDO TURNO 10-12 anni	18:00	FUN	CAPOEIRA JUNIOR*	18:00	FUN	KARATE* SECONDO TURNO 10-12 anni				
18:30	A	PILATES	18:00	A	SALA LIBERA	18:30	A	PILATES	18:00	A	SALA LIBERA	18:30	A	PILATES				
18:00	B	GINNASTICA ARTISTICA ACROBATICA* SECONDO TURNO 6-10 anni	18:30	B	YOGA	18:00	B	GINNASTICA ARTISTICA ACROBATICA* SECONDO TURNO 6-10 anni	18:30	B	YOGA	18:00	B	PARKOUR* MONKEY CREW	18:00	<b>CHIUSURA</b>		
19:00	FUN	KICK BOXING* TEEN 10-15 anni	19:00	FUN	PREPUGILISTICA	19:00	FUN	KICK BOXING* TEEN 10-15 anni	19:00	FUN	PREPUGILISTICA	19:00	FUN	KICK BOXING* TEEN 10-15 anni				
19:30	A	KILLER GLUTEO 45* ALTOIMPATTO	19:00	A	TOTAL BODY	19:30	A	PUMP 45* ALTOIMPATTO	19:00	A	KILLER GLUTEO	19:30	A	THE BEST OF THE WEEK IN 60 MINUTI				
19:00	B	TRX	19:30	B	INDOOR CYCLING PRENOTAZIONE	19:00	B	TRX	19:30	B	INDOOR CYCLING PRENOTAZIONE	19:00	B	TRX				
20:00	FUN	CROSSTRaining	20:00	FUN	BA GUA ZHANG* KUNG FU	20:00	FUN	CROSSTRaining	20:00	FUN	BA GUA ZHANG* KUNG FU	20:00	FUN	CROSSTRaining				
20:15	A	WHAT WOMEN WANT 45* ALTOIMPATTO	20:00	A	SHORINJI KEMPO* ADULTI	20:15	A	G.A.G. 45* ALTOIMPATTO	20:00	A	SHORINJI KEMPO* ADULTI	20:30	A	DANZE ORIENTALI* DANZA DEL VENTRE				
20:00	B	KICK BOXING* JUNIORES 16+	20:30	B	STRETCHING POSTURALE DINAMICA	20:00	B	KICK BOXING* JUNIORES 16+	20:30	B	STRETCHING POSTURALE DINAMICA	20:00	B	KICK BOXING* JUNIORES 16+				
21:00	FUN	KRAV MAGA ICCS* DIFESA PERSONALE	21:00	FUN	BOXE PRO* AGONISTI	21:00	FUN	CAPOEIRA*	21:00	FUN	BOXE PRO* AGONISTI	21:00	FUN					
21:00	A	CAPOEIRA*	21:00	A	BOURLESQUE*	21:00	A	SALSA & BACHATA* Balli di gruppo	21:00	A	KRAV MAGA ICCS* DIFESA PERSONALE	21:30	A					
21:00	B	KICK BOXING* OVER 30	21:30	B		21:00	B	KICK BOXING* OVER 30	21:30	B		21:00	B	KICK BOXING* OVER 30				
23:00		<b>CHIUSURA</b>																

\*abbonamento a parte o con integrazione le lezioni se non specificate sono di 50'

**P**

**Parcheggio Coperto GRATIS**

**ORARIO NO STOP 7 su 7  
DA LUNEDI AL VENERDI  
07.00/23.00  
SABATO 8:30/18:00  
DOMENICA 10:00/14:00**

Via Francesco Massi 10 00152  
ROMA TEL: (+39)06.89.87.14.06  
EMAIL: INFO@VERYEYAH.COM  
WWW.VERYEYAH.COM

Gli orari dei corsi sono soggetti a variazioni a discrezione di Very Yeah s.s.d.