



LA TUA PALESTRA DI QUARTIERE

Seguici su



- LEZIONI COMPRESSE NELL'ABBONAMENTO
- * LEZIONI CON INTEGRAZIONE
- 45 LEZIONI DA 45 MINUTI



PARCHEGGIO CUSTODITO GRATIS

ORARIO NO STOP 7 su 7
 LUN - VEN: 7:00>22:00
 SAB: 9:00>18:00
 DOM: 10:00>14:00 da ottobre

ASSISTENZA IN SALA
 LUN - VEN: 9:00>21:00
 SAB: 9:00>18:00
 DOM: 10:00>14:00

VIA FRANCESCO MASSI 10
 00152 ROMA
 TEL: (+39)06.89.87.14.06
 MAIL: INFO@VERYEAH.COM
 WWW.VERYEAH.COM

155 ORE

LUNEDI			MARTEDI			MERCOLEDI			GIOVEDI			VENERDI			SABATO		DOMENICA	
ORA	SALA	LEZIONE	ORA	SALA	LEZIONE	ORA	SALA	LEZIONE	ORA	SALA	LEZIONE	ORA	SALA	LEZIONE				
APERTURA																		
7:00																		
8:30	B	DANZA CONTEMPORANEA* ADULTI				8:30	B	DANZA CONTEMPORANEA* ADULTI				8:30	B	DANZA CONTEMPORANEA* ADULTI	8:30	APERTURA		
9:00	A	PILATES	9:00	B	TAI CHI / QIGONG*				9:00	B	TAI CHI / QIGONG*	9:00	A	PILATES	09:30	B	FLAMENCO* PRINCIPANTI	
			9:30	A	TONICA GYM MUSIC				9:30	A	TONICA GYM MUSIC				10:00	FUN	SHORINJI KEMPO* ADULTI	
10:00	A	DANCE TONE				10:00	B	FLEXBALANCE				10:00	A	CIRCUITO ⁵⁰	10:30	B	FLAMENCO* INTERMEDIO	
11:00	B	PALESTRA DELLA 3ª ETA' *	10:30	B	GINNASTICA POSTURALE MEZIERES	11:00	B	PALESTRA DELLA 3ª ETA' *	10:30	B	GINNASTICA POSTURALE MEZIERES	11:00	B	PALESTRA DELLA 3ª ETA' *	11:00	A	TOTAL BODY	
11:30	B	DANZE COREOGRAFICHE*	12:00	B		12:00	B		11:30	B	DANZE COREOGRAFICHE*	11:30	B		11:30	B	INDOOR CYCLING PRENOTAZIONE	
13:15	B	BRUCIO700+ FUNCTIONAL TRAINING	13:15	A	TRX ⁴⁵ PRENOTAZIONE	13:15	B	BRUCIO700+ FUNCTIONAL TRAINING	13:15	A	TRX 45 PRENOTAZIONE	13:15	B	BRUCIO700+ FUNCTIONAL TRAINING				
14:00	A	TOTAL BODY	14:00	B	FLEXBALANCE	14:00	A	BRUCIAFIANCHI	14:00	B	FLEXBALANCE	14:00	A	KILLER GLUTEO	12:30	B	FLAMENCO* AVANZATO	
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	
15:00	FUN	BOXE ACADEMY* TEEN (da attivare)	15:00	FUN	TIRO ARCO TEEN (da attivare)	15:00	FUN	BOXE ACADEMY* TEEN (da attivare)	15:00	FUN	TIRO ARCO TEEN (da attivare)	15:00	FUN	BOXE ACADEMY* TEEN (da attivare)				
15:30	A	GINNASTICA ARTISTICA ACROBATICA* 11-14 anni	15:00	A	PARKOUR* 13-15 anni	15:30	A	GINNASTICA ARTISTICA ACROBATICA* 11-14 anni	15:00	A	PARKOUR* 13-15 anni	15:30	A	GINNASTICA ARTISTICA ACROBATICA* 11-14 anni			SALA PESI & CARDIO	
15:00	B	KARATE* 13-15 anni	15:00	B	HIP HOP DANCE* TEEN 15-18 anni	15:00	B	KARATE* 13-15 anni	15:00	B	HIP HOP DANCE* TEEN 15-18 anni	15:00	B	KARATE* 13-15 anni				
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*	16:00	FUN	SHORINJI KEMPO*	
16:00	FUN	TABLE SOCCER @ SUBBUTEO TEEN	16:00	FUN	JUNIOR KRAV MAGA* ANTIBULLISMO	16:00	FUN	TABLE SOCCER @ SUBBUTEO TEEN	16:00	FUN	JUNIOR KRAV MAGA* ANTIBULLISMO	16:00	FUN	SPADE LASER* LIGHT SABERS TEEN (da attivare)	16:00	B	COMBAT SPARRING* KRAV MAGA ICCS	
16:30	A	GINNASTICA ARTISTICA ACROBATICA* 4-5 anni	16:00	A	HIP HOP DANCE* FUNK 11-14 anni	16:30	A	DANZA CLASSICO/MODERNO* 3-5 anni	16:00	A	HIP HOP DANCE* FUNK 11-14 anni	16:30	A	GINNASTICA ARTISTICA ACROBATICA* 4-5 anni	16:00	A	PREPUGILISTICA	
16:00	B	DANZA CLASSICO/MODERNO* 11-13 anni	16:00	TERRAZZ A	TIRO ARCO BAMBINI	16:00	B	SPADE LASER* LIGHT SABERS TEEN (da attivare)	16:00	TERRAZZ A	TIRO ARCO BAMBINI	16:00	B	DANZA CLASSICO/MODERNO* 11-13 anni				
			16:30	B	CAPOEIRA* Junior (da attivare)	16:30	B		16:30	B	CAPOEIRA* Junior (da attivare)							
17:00	FUN	KARATE* 6-9 anni	17:00	FUN	JUDO* PICCOLI	17:00	FUN	KARATE* 6-9 anni	17:00	FUN	JUDO* PICCOLI	17:00	FUN	KARATE* 6-9 anni			SALA PESI & CARDIO	
17:30	A	ZUMBA FITNESS	17:00	A	CIRCUITO ⁵⁰	17:30	A	ZUMBA FITNESS	17:00	A	CIRCUITO ⁵⁰	17:30	A	ZUMBA FITNESS				
17:00	B	PARKOUR* 9-12 anni	17:30	B	DANZA CLASSICO/MODERNO* 6-10 anni	17:00	B	MUSICAL* CANTO-DANZA-RECITAZIONE	17:30	B	DANZA CLASSICO/MODERNO* 6-10 anni	17:00	B	MUSICAL* CANTO-DANZA-RECITAZIONE				
18:00	FUN	KARATE* 10-12 anni	18:00	FUN	JUDO* GRANDI	18:00	FUN	KARATE* 10-12 anni	18:00	FUN	JUDO* GRANDI	18:00	FUN	KARATE* 10-12 anni				
18:30	A	PILATES PRENOTAZIONE PROVVISORIA	18:00	A	PARKOUR* 5-8 anni	18:30	A	PILATES PRENOTAZIONE PROVVISORIA	18:00	A	PARKOUR* 5-8 anni	18:30	A	PILATES PRENOTAZIONE PROVVISORIA				
18:00	B	GINNASTICA ARTISTICA ACROBATICA* 6-10 anni	18:30	B	POWER YOGA DYNAMIC	18:00	B	GINNASTICA ARTISTICA ACROBATICA* 6-10 anni	18:30	B	POWER YOGA DYNAMIC	18:00	B	PARKOUR* 9-12 anni	18:00	CHIUSURA		
19:00	FUN	KICK BOXING* TEEN 10-15 anni	19:00	FUN	PREPUGILISTICA PRENOTAZIONE PROVVISORIA	19:00	FUN	KICK BOXING* TEEN 10-15 anni	19:00	FUN	PREPUGILISTICA PRENOTAZIONE PROVVISORIA	19:00	FUN	KICK BOXING* TEEN 10-15 anni				
19:30	A	KILLER GLUTEO ⁴⁵	19:00	A	TOTAL BODY	19:30	A	HUSTLE BOOST ⁴⁵ ALTOIMPATTO	19:00	A	KILLER GLUTEO	19:30	A	THE BOW THE BEST OF THE WEEK				
19:00	B	TRX* PRENOTAZIONE	19:30	B	INDOOR CYCLING PRENOTAZIONE	19:00	B	TRX* PRENOTAZIONE	19:30	B	INDOOR CYCLING PRENOTAZIONE	19:00	B	TRX* PRENOTAZIONE				
20:00	FUN	CROSSTRaining	20:00	FUN	SHORINJI KEMPO*	20:00	FUN	CROSSTRaining	20:00	FUN	SHORINJI KEMPO*	20:00	FUN	CROSSTRaining				
20:15	A	WHAT WOMEN WANT ⁴⁵ ALTOIMPATTO	20:00	A	DECODE KUNG FU*	20:15	A	BRUCIAFIANCHI ⁴⁵	20:00	A	DECODE KUNG FU*	20:30	A	DANZE ORIENTALI* DANZA DEL VENTRE (da attivare)				
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	TABLE SOCCER SUBBUTEO ADULTI	21:00	FUN	CAPOEIRA*	21:00	FUN	KRAV MAGA ICCS* DIFESA PERSONALE	21:00	FUN	TABLE SOCCER SUBBUTEO ADULTI				
21:00	A	CAPOEIRA*	21:00	A	SWING* AVANZATI	21:00	A	SPADE LASER* ADULTI	21:00	A	BACHATA SENSUAL* PRINCIPANTI	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				

GLI ORARI DEI CORSI SONO SOGGETTI A VARIAZIONI A DISCREZIONE DI VERY YEAH S.S.D.