



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>23:00
 SAB: 9:00>18:00
 DOM: 10:00>14:00

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		11.30	B	DANZE COREOGRAFICHE*	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	12.00	B	PREPUGLITICA	
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	A	KICK BOXING* AGONISTI	
15.00	FUN	BOXE ACADEMY* TEEN	15.00	FUN	TIRO ARCO TEEN (da attivare)	15.00	FUN	BOXE ACADEMY* TEEN	15.00	FUN	TIRO ARCO TEEN (da attivare)	15.00	FUN	BOXE ACADEMY* TEEN				
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		15.00	B	HIP HOP DANCE* TEEN 15-18 anni	15.00	B		15.00	B	HIP HOP DANCE* TEEN 15-18 anni	15.00	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*	16.00	FUN	SHORINJI KEMPO*	
16.00	FUN	KARATE* 13-15 anni	16.00	FUN	JUNIOR KRAV MAGA* ANTIBULLISMO	16.00	FUN	KARATE* 13-15 anni	16.00	FUN	JUNIOR KRAV MAGA* ANTIBULLISMO	16.00	FUN	KARATE* 13-15 anni	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		
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		
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	YOGA FLOW	18.00	B	GINNASTICA ARTISTICA ACROBATICA* 6-10 anni	18.30	B	YOGA FLOW	18.00	B	PARKOUR* 9-12 anni	18.00	CHIUSURA		
19.00	FUN	KICK BOXING* TEEN 10-15 anni	19.00	FUN	PREPUGLITICA PRENOTAZIONE PROVVISORIA	19.00	FUN	KICK BOXING* TEEN 10-15 anni	19.00	FUN	PREPUGLITICA 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	THEBOW THE BEST OF THE WEEK				
19.00	B	TRX ²⁰ PRENOTAZIONE	19.30	B	INDOOR CYCLING PRENOTAZIONE	19.00	B	TRX ²⁰ PRENOTAZIONE	19.30	B	INDOOR CYCLING PRENOTAZIONE	19.00	B	TRX ²⁰ 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				
22.00	A		22.00	A	SWING* AVANZATI	22.00	A	SPADE LASER* ADULTI	22.00	A		22.30	A					
23.00	CHIUSURA																	

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