



CONI



MOVIMENTO SPORTIVO POPOLARE ITALIA



F.I.J.K.A.M. FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI FONDATA NEL 1902



USM UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ROMA "FORO ITALICO"

TRX Suspension Training

LUNEDI			MARTEDI			MERCOLEDI			GIOVEDI			VENERDI			SABATO		DOMENICA		
ORA	SALA	LEZIONE	ORA	SALA	LEZIONE	ORA	SALA	LEZIONE	ORA	SALA	LEZIONE	ORA	SALA	LEZIONE	ORA	SALA			
<b>APERTURA</b>																			
7:00																			
8:30	B	DANZA CONTEMPORANEA* ADULTI				8:30	B	DANZA CONTEMPORANEA* ADULTI				8:30	B	DANZA CONTEMPORANEA* ADULTI	8:30				
9:00	A	PILATES	9:00	B	TAI CHI / QIGONG*				9:00	B	TAI CHI / QIGONG*	9:00	A	PILATES	9:30	B	MASTER YEAH CLASS PRENOTAZIONE		
			9:30	A	GINNASTICA POSTURALE MEZIERES				9:30	A	GINNASTICA POSTURALE MEZIERES				10:00	FUN	SHORINJI KEMPO* ADULTI		
10:00	A	DANCE TONE				10:00	B	FLEXBALANCE				10:00	A	CIRCUITO <sup>50</sup>	10:30	B	MIX MARTIALS ART* KOMBAT	10:00	
11:00	B	PALESTRA DELLA 3ª ETA' *	10:30	B	TONICA GYM MUSIC	11:00	B	PALESTRA DELLA 3ª ETA' *	10:30	B	TONICA GYM MUSIC	11:00	B	PALESTRA DELLA 3ª ETA' *	11:00	A	TOTAL BODY		
11:30	B		11:30	B		12:00	B		11:30	B		11:30	B	DANZE COREOGRAFICHE*	11:30	B	SPINNING PRENOTAZIONE		
13:15	B	FUNCTIONAL TRAINING	13:15	A	TRX <sup>45</sup> PRENOTAZIONE	13:15	B	FUNCTIONAL TRAINING	13:15	A	TRX <sup>45</sup> PRENOTAZIONE	13:15	B	FUNCTIONAL TRAINING	12:00	A	BOXING PREPUGILISTICA		
14:00	A	TOTAL BODY	14:00	B	FLEXBALANCE	14:00	A	PUMP	14:00	B	FLEXBALANCE	14:00	A	KILLER GLUTEO	12:30	B		14:00	
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		15:00	FUN		15:00	FUN		15:00	FUN		15:00	FUN						
15:00	A	GINNASTICA ARTISTICA ACROBATICA* 11-14 anni	15:00	A	PARKOUR* 13-15 anni	15:00	A	GINNASTICA ARTISTICA ACROBATICA* 11-14 anni	15:00	A	PARKOUR* 13-15 anni	15:00	A	GINNASTICA ARTISTICA ACROBATICA* 11-14 anni			SALA PESI & CARDIO		
15:00	B	KARATE* 14-17 anni	15:00	B	DANZA CLASSICO/MODERNO* 14-17 anni	15:00	B	KARATE* 14-17 anni	15:00	B	DANZA CLASSICO/MODERNO* 14-17 anni	15:00	B	KARATE* 14-17 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			
16:00	FUN	KARATE* 11-13 anni	16:00	FUN	BOXING ACADEMY* TEEN	16:00	FUN	KARATE* 11-13 anni	16:00	FUN	BOXING ACADEMY* TEEN	16:00	FUN	KARATE* 11-13 anni	16:00	B			
16:30	A	DANZA CLASSICO/MODERNO* 3-5 anni	16:00	A		16:30	A	GINNASTICA ACROBATICA* 3-5 anni	16:00	A		16:30	A	GINNASTICA RITMICA* 3-5 anni					
16:00	B		16:30	B	DANZA CLASSICO/MODERNO* 11-13 anni	16:00	B	HIP HOP TEEN* 11-14 anni	16:30	B	DANZA CLASSICO/MODERNO* 11-13 anni	16:00	B	HIP HOP TEEN* 11-14 anni					
17:00	FUN	KARATE* 6-10 anni	17:00	FUN	JUDO* KIDS	17:00	FUN	KARATE* 6-10 anni	17:00	FUN	JUDO* PICCOLI	17:00	FUN	KARATE* 6-10 anni					
17:30	A	ZUMBA FITNESS	17:00	A	SIX PACK <sup>50</sup> ADDOMINALI	17:30	A	ZUMBA FITNESS	17:00	A	SIX PACK <sup>50</sup> ADDOMINALI	17:30	A	ZUMBA FITNESS			SALA PESI & CARDIO		
17:00	B	PARKOUR* 9-12 anni	17:30	B	DANZA CLASSICO/MODERNO* 6-10 anni	17:00	B	HIP HOP KIDS* 6-10 anni	17:30	B	DANZA CLASSICO/MODERNO* 6-10 anni	17:00	B	HIP HOP KIDS* 6-10 anni					
18:00	FUN	KARATE*	18:00	FUN	JUDO* GRANDI	18:00	FUN	KARATE*	18:00	FUN	JUDO* GRANDI	18:00	FUN	KARATE*					
18:30	A	PILATES	18:00	A	GINNASTICA RITMICA* 6-10 anni	18:30	A	PILATES	18:00	A	GINNASTICA RITMICA* 6-10 anni	18:30	A	PILATES					
18:00	B	GINNASTICA ARTISTICA ACROBATICA* 6-10 anni	18:30	B	YOGA VINYASA	18:00	B	GINNASTICA ARTISTICA ACROBATICA* 6-10 anni	18:30	B	YOGA VINYASA	18:00	B	PARKOUR* 9-12 anni	18:00				
19:00	FUN	KICK BOXING* TEEN	19:00	FUN	PREPUGILISTICA BOXING	19:00	FUN	KICK BOXING* TEEN	19:00	FUN	PREPUGILISTICA BOXING	19:00	FUN	KICK BOXING* TEEN					
19:30	A	KILLER GLUTEO <sup>45</sup>	19:00	A	TOTAL BODY <sup>50</sup>	19:30	A	PUMP <sup>45</sup> ALTOIMPATTO TRX <sup>45</sup> PRENOTAZIONE	19:00	A	KILLER GLUTEO	19:30	A	THEBOW THE BEST OF THE WEEK TRX <sup>45</sup> 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 <sup>45</sup> ALTOIMPATTO	19:50	A	DECODE KUNG FU*	20:15	A	G.A.G. <sup>45</sup> GLUTEI ADDOME GAMBE	20:00	A	DECODE KUNG FU*	20:30	A						
20:00	B	KICK BOXING* OVER 16	20:30	B	STRETCHING POSTURALE DINAMICA	20:00	B	KICK BOXING* OVER 16	20:30	B	STRETCHING POSTURALE DINAMICA	20:00	B	KICK BOXING* OVER 16					
21:00	FUN		21:00	FUN	MIX MARTIALS ART* KOMBAT	21:00	FUN		21:00	FUN	MIX MARTIALS ART* KOMBAT	21:00	FUN						
21:00	A		20:50	A	SWING* LIVELLO 1	21:00	A		21:00	A	BACHATA SENSUAL* PRINCIPANTI	21:30	A						
21:00	B	KICK BOXING* OVER 30	21:50	B	JAZZ CHARLESTON* LIVELLO 1	21:00	B	KICK BOXING* OVER 30	21:30	B		21:00	B	KICK BOXING* OVER 30					
22:00	A		21:50	A	SWING* LIVELLO 2	22:00	A		22:00	A	BACHATA SENSUAL* PORTAMENTO	22:30	A						
22:30	<b>CHIUSURA</b>																		



LA TUA PALESTRA DI QUARTIERE

Seguici su



LEZIONI COMPRESSE NELL'ABBONAMENTO

\* LEZIONI CON INTEGRAZIONE

50 LEZIONI DA 45/50 MINUTI



PARCHEGGIO CUSTODITO GRATIS

ORARIO NO STOP 7 su 7

LUN - VEN: 7:00>22:30

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@VERYEYEAH.COM

WWW.VERYEYEAH.COM