

LUNEDI			MARTEDI			MERCOLEDI			GIOVEDI			VENERDI			SABATO		DOMENICA	
ORA	SALA	LEZIONE	ORA	SALA	LEZIONE	ORA	SALA	LEZIONE	ORA	SALA	LEZIONE	ORA	SALA	LEZIONE				
7:00		APERTURA																
8:30	B	DANZA CONTEMPORANEA* ADULTI	8:30	B	DANZA CONTEMPORANEA* ADULTI	8:30	B	DANZA CONTEMPORANEA* ADULTI	8:30	B	DANZA CONTEMPORANEA* ADULTI	8:30	APERTURA					
8:30	A	PILATES	9:00	B	TAI CHI / QIGONG*	9:00	B	TAI CHI / QIGONG*	8:30	A	PILATES	09:00	B	YOGA VINYASA				
			9:30	A	TONICA GYM MUSIC	9:30	A	TONICA GYM MUSIC				10:00	B	SHORINJI KEMPO* ADULTI				
												10:00	B	DANZE COREOGRAFICHE*				
												11:00	A	TOTAL BODY				
10:00	A	DANCE TONE	10:00	A	FLEXBALANCE	10:00	A	FLEXBALANCE	10:00	A	CIRCUITO	11:30	FUN	MIX MARTIALS ART* KOMBAT	09:00	APERTURA		
			10:30	A	GINNASTICA POSTURALE MEZIERES	10:00	B	DANZE COREOGRAFICHE*	10:30	A	GINNASTICA POSTURALE MEZIERES	11:30	B	SPINNING PRENOTAZIONE				
11:00	SALA PESI	PALESTRA DELLA 3° ETA' *																
13:15	B	FUNCTIONAL TRAINING	13:15	A	TRX ⁴⁵ PRENOTAZIONE	13:15	B	FUNCTIONAL TRAINING	13:15	A	TRX ⁴⁵ PRENOTAZIONE	13:15	B	FUNCTIONAL TRAINING	12:00	A	BOXING PREPUGILISTICA	
14:00	A	TOTAL BODY	14:00	B	FLEXBALANCE	14:00	A	PUMP ⁵⁰	14:00	B	FLEXBALANCE	14:00	A	KILLER GLUTEO			13:00	CHIUSURA
15:00	SALA PESI	INIZIO PALESTRA PER TEENAGERS*																
15:00	A	GINNASTICA ARTISTICA ACROBATICA* 11-14 anni	15:00	A	PARKOUR* 14-18 anni	15:00	A	GINNASTICA ARTISTICA ACROBATICA* 11-14 anni	15:00	A	PARKOUR* 14-18 anni	15:00	A	GINNASTICA ARTISTICA ACROBATICA* 11-14 anni				
15:00	B		15:00	B	DANZA CLASSICO/MODERNO* 14-17 anni	15:00	B		15:30	B	DANZA CLASSICO/MODERNO* 11-13 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	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	16:30	A	GINNASTICA ARTISTICA ACROBATICA* AGONISTI	
16:30	A	DANZA CLASSICO/MODERNO* 3-5 anni	16:00	A		16:30	A	GINNASTICA ACROBATICA* 3-5 anni	16:00	A	PARKOUR* 10-14 anni	16:30	A	GINNASTICA RITMICA* 3-5 anni	16:00	B	DANZA CLASSICO/MODERNO* AGONISTI	
16:00	B	PARKOUR* 10-14 anni	16:30	B	DANZA CLASSICO/MODERNO* 11-13 anni	16:00	B	HIP HOP TEEN* 11-14 anni	16:30	B	DANZA CLASSICO/MODERNO* 5-6 anni	16:00	B	HIP HOP TEEN* 11-14 anni	16:00	FUN	KARATE* AGONISTI	
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	GINNASTICA RITMICA* 6-10 anni	17:30	A	ZUMBA FITNESS	17:00	A	GINNASTICA RITMICA* 6-10 anni	17:30	A	ZUMBA FITNESS				
17:00	B	PARKOUR* 6-10 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		SALA PESI		
18:00	SALA PESI	FINE PALESTRA PER TEENAGERS*																
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		18:30	A	PILATES	18:00	A		18:30	A	PILATES	17:00	FUN	JUDO* AGONISTI	
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* 6-10 anni	18:00	CHIUSURA		
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 ⁴⁵	19:00	A	TOTAL BODY ⁵⁰	19:30	A	PUMP ⁴⁵ ALTOIMPATTO	19:00	A	KILLER GLUTEO	19:30	A	THEBOW THE BEST OF THE WEEK				
19:00	B	TRX [®] PRENOTAZIONE	19:30	B	SPINNING PRENOTAZIONE	19:00	B	TRX [®] PRENOTAZIONE	19:30	B	SPINNING PRENOTAZIONE	19:00	B	TRX [®] PRENOTAZIONE				
20:00	FUN	CROSS TRAINING	20:00	FUN	SHORINJI KEMPO*	20:00	FUN	CROSS TRAINING	20:00	FUN	SHORINJI KEMPO*	20:00	FUN	CROSS TRAINING				
20:15	A	WHAT WOMEN WANT ⁴⁵ ALTOIMPATTO	19:50	A	DECODE KUNG FU*	20:15	A	G.A.G. ⁴⁵ GLUTEI/ADDOME/GAMBE	20:30	A	BACHATA SENSUAL* PRINCIPIANTE	20:30	A	DECODE KUNG FU*				
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	BACHATA SENSUAL* BASE	20:50	A		21:00	A		21:30	A	BACHATA SENSUAL* INTERMEDIO	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		21:50	A		22:00	A		22:30	A	BACHATA SENSUAL* AVANZATO	22:30	A					
22:30		CHIUSURA																

@very_yeah
Seguici su



PARCHEGGIO CUSTODITO GRATIS

ORARIO NO STOP 7 su 7
LUN - VEN: 7:00>22:30
SAB: 8:30>18:00
DOM: 09:00>13:00

ASSISTENZA IN SALA
LUN - VEN: 9:00>21:00
SAB: 9:00>18:00
DOM: 09:00>13:00

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

155 ORE
DI LEZIONI SETTIMANALI

LEZIONI COMPRESSE NELL'ABBONAMENTO
* LEZIONI CON INTEGRAZIONE
50
45 LEZIONI DA 45/50 MINUTI