

| 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  |                                     |  |         |      |                     |      |                                             |      |         |   |                 |      |                                     |   |                     |      |         |          |                                                          |      |                     |   |                          |      |                                     |             |       |           |                                                                            |          |                                   |  |       |          |                   |  |  |  |
| 8:15   | B         | DANZA CONTEMPORANEA*                |  |         |      | 8:15                | B    | DANZA CONTEMPORANEA*                        |      |         |   | 8:15            | B    | DANZA CONTEMPORANEA*                |   |                     |      | 8:30    | APERTURA |                                                          |      |                     |   |                          |      |                                     |             |       |           |                                                                            |          |                                   |  |       |          |                   |  |  |  |
| 8:30   | A         | NEW<br>PILATES FLOW                 |  |         |      | 9:00                | B    | TAI CHI / QIGONG*                           |      |         |   | 9:00            | B    | TAI CHI / QIGONG*                   |   |                     |      | 8:30    | A        | NEW<br>PILATES FLOW                                      |      |                     |   | 9:30                     | B    | YOGA                                |             |       |           | 9:00                                                                       | APERTURA |                                   |  |       |          |                   |  |  |  |
|        |           |                                     |  | 9:30    | A    | TONICA<br>GYM MUSIC |      |                                             |      |         |   |                 |      | 9:30                                | A | TONICA<br>GYM MUSIC |      |         |          |                                                          |      |                     |   | 10:00                    | DOJO | NEW<br>SHORINJI KEMPO*              |             |       |           | SALA PESI<br>&<br>CARDIO                                                   |          |                                   |  |       |          |                   |  |  |  |
|        |           |                                     |  |         |      |                     |      |                                             |      |         |   |                 |      |                                     |   |                     |      |         |          | 10:30                                                    | B    | NEW<br>STRESS OFF*  |   |                          |      |                                     |             |       |           |                                                                            |          |                                   |  |       |          |                   |  |  |  |
|        |           |                                     |  |         |      |                     |      |                                             |      |         |   |                 |      |                                     |   |                     |      |         |          | 11:00                                                    | A    | NEW<br>VERYSURPRISE |   |                          |      |                                     |             |       |           |                                                                            |          |                                   |  |       |          |                   |  |  |  |
| 10:00  | A         | TOTALBODY                           |  |         |      |                     |      |                                             |      |         |   |                 |      | 10:00                               | A | CIRCUITO 50         |      |         |          | 11:30                                                    | DOJO | MIX MARTIALS ART*   |   |                          |      | PRENOTAZIONE                        | MASTERCLASS |       |           |                                                                            |          |                                   |  |       |          |                   |  |  |  |
|        |           |                                     |  | 10:30   | A    | POSTURALE MEZIERES  |      |                                             |      |         |   |                 |      | 10:30                               | A | POSTURALE MEZIERES  |      |         |          |                                                          |      |                     |   | 11:30                    | B    | SATURDAY RIDE FEVER<br>PRENOTAZIONE |             |       |           | SHAKE IT OFF<br>BOURLESQUE<br>YOGA<br>RIDE&BURN<br>ZUMBADANCE<br>VERYTRACE |          |                                   |  |       |          |                   |  |  |  |
| 11:00  | SALA PESI | PALESTRA DELLA 3ª ETÀ *             |  |         |      |                     |      |                                             |      |         |   |                 |      |                                     |   |                     |      |         |          |                                                          |      |                     |   |                          |      |                                     |             |       |           |                                                                            |          |                                   |  |       |          |                   |  |  |  |
| 13:15  | DOJO      | FUNCTIONAL TRAINING                 |  |         |      | 13:15               | B    | TRX® 45                                     |      |         |   | 13:15           | DOJO | FUNCTIONAL TRAINING                 |   |                     |      | 13:15   | B        | TRX® 45                                                  |      |                     |   | 13:15                    | DOJO | FUNCTIONAL TRAINING                 |             |       |           |                                                                            |          |                                   |  | 12:00 | A        | PREPUGILISTICA    |  |  |  |
| 14:00  | A         | VERYPUMP                            |  |         |      | 14:00               | A    | FLEXBALANCE®                                |      |         |   | 14:00           | A    | VERYBURN                            |   |                     |      | 14:00   | A        | FLEXBALANCE®                                             |      |                     |   | 14:00                    | A    | VERYBOOTY                           |             |       |           |                                                                            |          |                                   |  | 13:00 | CHIUSURA |                   |  |  |  |
| 15:00  | SALA PESI | INIZIO PALESTRA PER TEENAGERS*      |  |         |      |                     |      |                                             |      |         |   |                 |      |                                     |   |                     |      |         |          |                                                          |      | 15:00               | A | KICK BOXING*<br>AGONISTI |      |                                     |             |       |           |                                                                            |          |                                   |  |       |          |                   |  |  |  |
| 15:00  | A         | GINNASTICA ARTISTICA*<br>11-18 anni |  |         |      | 15:00               | A    |                                             |      |         |   | 15:00           | A    | GINNASTICA ARTISTICA*<br>11-18 anni |   |                     |      | 15:00   | A        | GINNASTICA ARTISTICA*<br>11-18 anni                      |      |                     |   |                          |      |                                     |             |       |           |                                                                            |          |                                   |  |       |          |                   |  |  |  |
| 15:30  | DOJO      | KARATE*<br>JUNIORES 13-17 anni      |  |         |      | 15:30               | B    | DANZA CLASSICO/MODERNO*<br>11-17 anni       |      |         |   | 15:30           | DOJO | KARATE*<br>JUNIORES 13-17 anni      |   |                     |      | 15:30   | B        | DANZA CLASSICO/MODERNO*<br>11-17 anni                    |      |                     |   |                          |      |                                     |             | 15:30 | DOJO      | KARATE*<br>JUNIORES 13-17 anni                                             |          |                                   |  |       |          |                   |  |  |  |
| 15:00  |           |                                     |  |         |      | 15:45               | DOJO | BOXE*<br>TEENAGERS                          |      |         |   | 15:00           |      |                                     |   |                     |      | 15:45   | DOJO     | BOXE*<br>TEENAGERS                                       |      |                     |   |                          |      |                                     |             | 15:45 | SALA PESI | BOXE*<br>TEENAGERS                                                         |          |                                   |  |       |          |                   |  |  |  |
| 16:30  | DOJO      | KARATE*<br>CADETS 9-12 anni         |  |         |      | 16:00               | A    |                                             |      |         |   | 16:30           | DOJO | KARATE*<br>CADETS 9-12 anni         |   |                     |      | 16:00   | A        |                                                          |      |                     |   | 16:30                    | DOJO | KARATE*<br>CADETS 9-12 anni         |             |       |           | 16:30                                                                      | A        | GINNASTICA ARTISTICA*<br>AGONISTI |  |       |          |                   |  |  |  |
| 16:00  | B         | PARKOUR*<br>11-13 anni              |  |         |      | 16:30               | B    | DANZA CLASSICO/MODERNO*<br>4-6 anni         |      |         |   | 16:00           | B    |                                     |   |                     |      | 16:30   | B        | DANZA CLASSICO/MODERNO*<br>4-6 anni                      |      |                     |   | 16:00                    | B    | PARKOUR*<br>11-13 anni              |             |       |           | 16:00                                                                      | B        |                                   |  |       |          |                   |  |  |  |
| 16:30  | A         |                                     |  |         |      | 16:45               | DOJO | JUDO*<br>CADETS 11-15 anni                  |      |         |   | 16:30           | A    |                                     |   |                     |      | 16:45   | DOJO     | JUDO*<br>CADETS 11-15 anni                               |      |                     |   | 16:30                    | A    | GINNASTICA ACROBATICA*<br>3-5 anni  |             |       |           | 16:00                                                                      | DOJO     | BOXE*<br>AGONISTI                 |  |       |          |                   |  |  |  |
| 17:25  | DOJO      | KARATE*<br>KIDS 5-8 anni            |  |         |      | 17:00               | A    | KICK BOXING*<br>JUNIORES 13-16 anni         |      |         |   | 17:25           | DOJO | KARATE*<br>KIDS 5-8 anni            |   |                     |      | 17:00   | A        | KICK BOXING*<br>JUNIORES 13-16 anni                      |      |                     |   | 17:25                    | DOJO | KARATE*<br>KIDS 5-8 anni            |             |       |           | SALA PESI                                                                  |          |                                   |  |       |          |                   |  |  |  |
| 17:00  | B         | PARKOUR*<br>6-10 anni               |  |         |      | 17:30               | B    | DANZA CLASSICO/MODERNO*<br>7-10 anni        |      |         |   | 17:00           | B    | GINNASTICA ARTISTICA*<br>6-10 anni  |   |                     |      | 17:30   | B        | DANZA CLASSICO/MODERNO*<br>7-10 anni                     |      |                     |   | 17:00                    | B    | PARKOUR*<br>6-10 anni               |             |       |           |                                                                            |          |                                   |  |       |          |                   |  |  |  |
| 17:30  | A         | NEW<br>ZUMBA FLY                    |  |         |      | 17:45               | DOJO | JUDO*<br>KIDS 5-10 anni                     |      |         |   | 17:30           | A    | NEW<br>ZUMBA FLY                    |   |                     |      | 17:45   | DOJO     | JUDO*<br>KIDS 5-10 anni                                  |      |                     |   | 17:30                    | A    | NEW<br>ZUMBA FLY                    |             |       |           |                                                                            |          |                                   |  |       |          |                   |  |  |  |
| 18:00  | SALA PESI | FINE PALESTRA PER TEENAGERS*        |  |         |      |                     |      |                                             |      |         |   |                 |      |                                     |   |                     |      |         |          |                                                          |      |                     |   |                          |      |                                     |             |       |           |                                                                            |          |                                   |  |       |          |                   |  |  |  |
| 18:20  | DOJO      | KARATE*<br>SENIOR ADULTI            |  |         |      | 18:00               | A    | KICK BOXING*<br>CADETS 9-12 anni            |      |         |   | 18:20           | DOJO | KARATE*<br>SENIOR ADULTI            |   |                     |      | 18:00   | A        | KICK BOXING*<br>CADETS 9-12 anni                         |      |                     |   | 18:20                    | DOJO | KARATE*<br>SENIOR                   |             |       |           |                                                                            |          |                                   |  |       |          |                   |  |  |  |
| 18:00  | B         | GINNASTICA ARTISTICA*<br>6-10 anni  |  |         |      | 18:30               | B    | YOGA                                        |      |         |   | 18:10           | B    | NEW<br>PARKOUR*<br>14-18 anni       |   |                     |      | 18:30   | B        | YOGA                                                     |      |                     |   | 18:00                    | B    | NEW<br>PARKOUR*<br>14-18 anni       |             |       |           |                                                                            |          |                                   |  | 17:00 | FUN      | JUDO*<br>AGONISTI |  |  |  |
| 18:30  | A         | PILATES                             |  |         |      | 18:45               | DOJO | JUDO*<br>SENIOR ADULTI                      |      |         |   | 18:30           | A    | PILATES                             |   |                     |      | 18:45   | DOJO     | JUDO*<br>SENIOR ADULTI                                   |      |                     |   | 18:30                    | A    | PILATES                             |             |       |           |                                                                            |          |                                   |  | 18:00 | CHIUSURA |                   |  |  |  |
| 19:15  | DOJO      | TRX® 45                             |  |         |      | 19:00               | A    | TOTALBODY                                   |      |         |   | 19:15           | DOJO | TRX® 45                             |   |                     |      | 19:00   | A        | KILLERGLUTEO                                             |      |                     |   | 19:15                    | DOJO | TRX® 45                             |             |       |           | 155<br>ORE<br>DI LEZIONI<br>SETTIMANALI                                    |          |                                   |  |       |          |                   |  |  |  |
| 19:00  | B         | KICK BOXING*<br>SENIOR 17-29 anni   |  |         |      | 19:30               | B    | RIDE & BURN 50<br>PRENOTAZIONE              |      |         |   | 19:10           | B    | KICK BOXING*<br>SENIOR 17-29 anni   |   |                     |      | 19:30   | B        | RIDE & BURN 50<br>PRENOTAZIONE                           |      |                     |   | 19:30                    | B    | KICK BOXING<br>SENIOR 17-29 anni    |             |       |           |                                                                            |          |                                   |  |       |          |                   |  |  |  |
| 19:30  | A         | KILLERGLUTEO 45                     |  |         |      | 19:45               | DOJO | PREPUGILISTICA                              |      |         |   | 19:30           | A    | VERYPUMP 45                         |   |                     |      | 19:45   | DOJO     | PREPUGILISTICA                                           |      |                     |   | 19:30                    | A    | TOTALBODY                           |             |       |           |                                                                            |          |                                   |  |       |          |                   |  |  |  |
| 20:00  | DOJO      | NEW<br>TABATA                       |  |         |      | 20:00               | A    | NEW<br>SALSA & BACHATA*<br>1° LIVELLO       |      |         |   | 20:00           | DOJO | NEW<br>TABATA                       |   |                     |      | 20:00   | A        | NEW<br>SHAKE IT OFF*<br>DANCING 80/90/00<br>PRENOTAZIONE |      |                     |   | 20:00                    | DOJO | NEW<br>TABATA                       |             |       |           |                                                                            |          |                                   |  |       |          |                   |  |  |  |
| 20:15  | A         | VERYBURN 45                         |  |         |      | 20:20               | B    | NEW<br>REFORMER CIRCUITO 45<br>PRENOTAZIONE |      |         |   | 20:15           | A    | VERYBOOTY 45                        |   |                     |      | 20:20   | B        | NEW<br>REFORMER CIRCUITO 45<br>PRENOTAZIONE              |      |                     |   |                          |      |                                     |             |       |           |                                                                            |          |                                   |  |       |          |                   |  |  |  |
| 20:00  | B         | KICK BOXING*<br>SENIOR PLUS OVER 30 |  |         |      | 20:45               | DOJO | MIXED MARTIAL ARTS*                         |      |         |   | 20:10           | B    | KICK BOXING*<br>SENIOR PLUS OVER 30 |   |                     |      | 20:45   | DOJO     | MIXED MARTIAL ARTS*                                      |      |                     |   | 20:00                    | B    | KICK BOXING*<br>SENIOR PLUS OVER 30 |             |       |           |                                                                            |          |                                   |  |       |          |                   |  |  |  |
| 21:00  | A         | SHORINJI KEMPO*                     |  |         |      | 21:00               | A    | SALSA & BACHATA*<br>2° LIVELLO              |      |         |   | 21:00           | A    | NEW<br>TANGO*<br>1° LIVELLO         |   |                     |      | 21:00   | A        |                                                          |      |                     |   | 21:00                    | A    | SHORINJI KEMPO*                     |             |       |           |                                                                            |          |                                   |  |       |          |                   |  |  |  |
| 21:00  | B         |                                     |  |         |      |                     |      |                                             |      | 21:00   | B | SHORINJI KEMPO* |      |                                     |   |                     |      |         |          |                                                          |      |                     |   |                          |      |                                     |             |       |           |                                                                            |          |                                   |  |       |          |                   |  |  |  |
| 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: 07:00>21:00  
SAB: 08:30>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

☐ LEZIONI COMPRESSE NELL'ABBONAMENTO

\* LEZIONI CON INTEGRAZIONE

45 LEZIONI DA 45/50 MINUTI

@very\_yeah

Seguici su



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: 07:00>21:00

SAB: 08:30>18:00

DOM: 09:00>13:00

VIA FRANCESCO MASSI 10

00152 ROMA

TEL: (+39)06.89.87.14.06

MAIL: INFO@VERYEYAH.COM

WWW.VERYEYAH.COM

☐ LEZIONI COMPRESSE  
NELL'ABBONAMENTO

\* LEZIONI CON INTEGRAZIONE

45 LEZIONI DA 45/50 MINUTI