

| 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         | <div>NEW</div><br>PILATES FLOW      | 9:00    | B    | TAI CHI / QIGONG*                                    | 09:30     | A    | FLEXBALANCE®                             | 9:00    | B    | TAI CHI / QIGONG*                                                   | 8:30    | A         | <div>NEW</div><br>PILATES FLOW           | 09:30                                   | B        | YOGA                                                    | 9:00                                                                      | APERTURA    |  |  |  |  |  |
|        |           |                                     | 9:30    | A    | TONICA<br>GYM MUSIC                                  |           |      |                                          | 9:30    | A    | TONICA<br>GYM MUSIC                                                 |         |           |                                          | 10:00                                   | DOJO     | <div>NEW</div><br>SHORINJI KEMPO*                       | SALA PESI<br>&<br>CARDIO                                                  |             |  |  |  |  |  |
|        |           |                                     |         |      |                                                      |           |      |                                          |         |      |                                                                     | 10:30   | B         | <div>NEW</div><br>STRESS OFF*            |                                         |          |                                                         |                                                                           |             |  |  |  |  |  |
|        |           |                                     |         |      |                                                      |           |      |                                          |         |      |                                                                     | 11:00   | A         | <div>NEW</div><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        | SATURDAYRIDE FEVER<br>PRENOTAZIONE                      | SHAKE IT OFF<br>BOURLESQUE<br>YOGA<br>RIDE&BURN<br>ZUMBADANCE<br>VERYRACE |             |  |  |  |  |  |
| 11:00  | SALA PESI | PALESTRA DELLA 3ª ETA' *            |         |      |                                                      |           |      |                                          |         |      |                                                                     |         |           |                                          |                                         |          |                                                         |                                                                           |             |  |  |  |  |  |
| 13:15  | DOJO      | FUNCTIONALTRAINING                  | 13:15   | B    | TRX® 45                                              | 13:15     | DOJO | FUNCTIONALTRAINING                       | 13:15   | B    | TRX® 45                                                             | 13:15   | DOJO      | FUNCTIONALTRAINING                       | 12:00                                   | A        | PREPUGILISTICA                                          |                                                                           |             |  |  |  |  |  |
| 14:00  | A         | VERYPUMP                            | 14:00   | A    | FLEXBALANCE®                                         | 14:00     | A    | VERYBURN                                 | 14:00   | A    | FLEXBALANCE®                                                        | 14:00   | A         | VERYBOOTY                                | 14:00                                   | B        | KICK BOXING*<br>CADETS 9-12 anni<br>JUNIORES 13-16 anni | 13:00                                                                     | CHIUSURA    |  |  |  |  |  |
| 15:00  | SALA PESI | INIZIO PALESTRA PER TEENAGERS*      |         |      |                                                      |           |      |                                          |         |      |                                                                     |         |           |                                          |                                         |          |                                                         |                                                                           |             |  |  |  |  |  |
| 15:00  | A         | GINNASTICA ARTISTICA*<br>11-18 anni | 15:00   | A    | DANZA<br>CLASSICO/MODERNO*<br>11-17 anni             | 15:00     | A    | GINNASTICA ARTISTICA*<br>11-18 anni      | 15:00   | A    | DANZA<br>CLASSICO/MODERNO*<br>11-17 anni                            | 15:00   | A         | GINNASTICA ARTISTICA *<br>11-18 anni     | SALA PESI                               |          |                                                         |                                                                           |             |  |  |  |  |  |
| 15:30  | DOJO      | KARATE*<br>11 - 13 anni             | 15:30   | B    |                                                      | 15:30     | DOJO | KARATE*<br>11 - 13 anni                  | 15:30   | B    |                                                                     | 15:30   | DOJO      | KARATE*<br>11 - 13 anni                  |                                         |          |                                                         |                                                                           |             |  |  |  |  |  |
| 15:00  |           |                                     | 15:45   | DOJO |                                                      | 15:00     |      |                                          | 15:45   | DOJO |                                                                     | 15:45   | SALA PESI | BOXE*<br>TEENAGERS                       |                                         |          |                                                         |                                                                           |             |  |  |  |  |  |
| 16:30  | DOJO      | KARATE*<br>5 - 8 anni               | 16:00   | A    | DANZA<br>CLASSICO/MODERNO*<br>4-6 anni               | 16:30     | DOJO | KARATE*<br>5 - 8 anni                    | 16:00   | A    | DANZA<br>CLASSICO/MODERNO*<br>4-6 anni                              | 16:30   | DOJO      | KARATE*<br>5 - 8 anni                    | 16:30                                   | A        | GINNASTICA ARTISTICA *<br>AGONISTI                      |                                                                           |             |  |  |  |  |  |
| 16:00  | B         | PARKOUR*<br>11-13 anni              | 16:30   | B    |                                                      | 16:00     | B    |                                          | 16:30   | B    |                                                                     | 16:00   | B         | PARKOUR*<br>11-13 anni                   | 16:00                                   | B        |                                                         |                                                                           |             |  |  |  |  |  |
| 16:30  | A         |                                     | 16:45   | DOJO |                                                      | 16:30     | A    |                                          | 16:45   | DOJO |                                                                     | 16:30   | A         | GINNASTICA ACROBATICA*<br>3-5 anni       | 16:00                                   | DOJO     | BOXE *<br>AGONISTI                                      |                                                                           |             |  |  |  |  |  |
| 17:25  | DOJO      | KARATE*<br>8 - 10 anni              | 17:00   | A    | KICK BOXING*<br>CADETS 9-12 anni                     | 17:25     | DOJO | KARATE*<br>8 - 10 anni                   | 17:00   | A    | KICK BOXING*<br>CADETS 9-12 anni                                    | 17:25   | DOJO      | KARATE*<br>8 - 10 anni                   | SALA PESI                               |          |                                                         |                                                                           |             |  |  |  |  |  |
| 17:00  | B         | PARKOUR*<br>6-10 anni               | 17:30   | B    | DANZA<br>CLASSICO/MODERNO*<br>7-10 anni              | 17:00     | B    | GINNASTICA ARTISTICA *<br>6-10 anni      | 17:30   | B    | DANZA<br>CLASSICO/MODERNO*<br>7-10 anni                             | 17:00   | B         | PARKOUR*<br>6-10 anni                    |                                         |          |                                                         |                                                                           |             |  |  |  |  |  |
| 17:30  | A         | <div>NEW</div><br>ZUMBA             | 17:45   | DOJO | JUDO*<br>KIDS 5-10 anni                              | 17:30     | A    | <div>NEW</div><br>ZUMBA                  | 17:45   | DOJO | JUDO*<br>KIDS 5-10 anni                                             | 17:30   | A         | <div>NEW</div><br>ZUMBA                  |                                         |          |                                                         |                                                                           |             |  |  |  |  |  |
| 18:00  | SALA PESI | FINE PALESTRA PER TEENAGERS*        |         |      |                                                      |           |      |                                          |         |      |                                                                     |         |           |                                          |                                         |          |                                                         |                                                                           |             |  |  |  |  |  |
| 18:20  | DOJO      | KARATE*<br>14 + ADULTI              | 18:00   | A    | KICK BOXING*<br>JUNIORES 13-16 anni                  | 18:20     | DOJO | KARATE*<br>14 + ADULTI                   | 18:00   | A    | KICK BOXING*<br>JUNIORES 13-16 anni                                 | 18:20   | DOJO      | KARATE*<br>14 + ADULTI                   |                                         |          |                                                         |                                                                           |             |  |  |  |  |  |
| 18:00  | B         | GINNASTICA ARTISTICA*<br>6-10 anni  | 18:30   | B    | YOGA                                                 | 18:10     | B    | <div>NEW</div><br>PARKOUR*<br>14-18 anni | 18:30   | B    | YOGA                                                                | 18:00   | B         | <div>NEW</div><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 PLUS OVER 30 | 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         | KILLERGLUTEO45                      | 19:45   | DOJO | PREPUGILISTICA                                       | 19:30     | A    | VERYPUMP45                               | 19:45   | DOJO | PREPUGILISTICA                                                      | 19:30   | A         | TOTALBODY                                |                                         |          |                                                         |                                                                           |             |  |  |  |  |  |
| 20:00  | DOJO      | <div>NEW</div><br>TABATA            | 20:00   | A    | <div>NEW</div><br>SALSA & BACHATA*<br>1° LIVELLO     | 20:00     | DOJO | <div>NEW</div><br>TABATA                 | 20:00   | A    | <div>NEW</div><br>SHAKE IT OFF*<br>DANCING 80/90/00<br>PRENOTAZIONE | 20:00   | DOJO      | <div>NEW</div><br>TABATA                 |                                         |          |                                                         |                                                                           |             |  |  |  |  |  |
| 20:15  | A         | VERYBURN45                          | 20:20   | B    | <div>NEW</div><br>REFORMERCIRCUITO45<br>PRENOTAZIONE | 20:15     | A    | VERYBOOTY45                              | 20:20   | B    | <div>NEW</div><br>REFORMERCIRCUITO45<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    | <div>NEW</div><br>TANGO*<br>1° LIVELLO   | 21:00   | B    |                                                                     | 21:00   | A         | SHORINJI KEMPO*                          |                                         |          |                                                         |                                                                           |             |  |  |  |  |  |
| 21:00  | B         |                                     |         | B    |                                                      | 21:00     | B    | SHORINJI KEMPO*                          |         |      |                                                                     |         |           |                                          |                                         |          |                                                         |                                                                           |             |  |  |  |  |  |
| 22:30  | CHIUSURA  |                                     |         |      |                                                      |           |      |                                          |         |      |                                                                     |         |           |                                          |                                         |          |                                                         |                                                                           |             |  |  |  |  |  |

@very\_yeah

Seguici su



P

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  


**P** 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