

LUNEDÌ			MARTEDÌ			MERCOLEDÌ			GIOVEDÌ			VENERDÌ			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	PILATES FLOW	9:00	B	TAI CHI / QIGONG*	09:30	A	FLEXBALANCE®	9:00	B	TAI CHI / QIGONG*	8:30	A	PILATES FLOW	09:30	B	YOGA	9:00	APERTURA	
															09:30	B	STRESS OFF* PRENOTAZIONE	SALA PESI & CARDIO		
			9:30	A	TONICA GYM MUSIC	9:30	A	TONICA GYM MUSIC				10:00	DOJO	SHORINJI KEMPO*						
															11:00	A	VERYSURPRISE RANDOM CLASS			
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 PRENOTAZIONE	SHAKE IT OFF BOURLESQUE YOGA RIDE&BURN ZUMBADANCE VERYRACE		
11:00	SALA PESI	PALESTRA DELLA 3ª ETÀ* *																		
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* CADETS 9-12 anni JUNIORES 13-16 anni	13:00	CHIUSURA	
15:00	SALA PESI	INIZIO PALESTRA PER TEENAGERS*													15:00	B	KICK BOXING* AGONISTI			
15:00	A	GINNASTICA ARTISTICA* 11-18 anni	15:00	A		15:00	A	GINNASTICA ARTISTICA* 11-18 anni	15:00	A		15:00	A	GINNASTICA ARTISTICA* 11-18 anni	SALA PESI					
15:30	DOJO	KARATE* 11 - 13 anni	15:30	B	DANZA CLASSICO/MODERNO* 11-17 anni	15:30	DOJO	KARATE* 11 - 13 anni	15:30	B	DANZA CLASSICO/MODERNO* 11-17 anni	15:30	DOJO	KARATE* 11 - 13 anni						
15:00			15:45	DOJO	BOXE* TEENAGERS	15:00			15:45	DOJO	BOXE* TEENAGERS	15:45	SALA PESI	BOXE* TEENAGERS						
16:30	DOJO	KARATE* 5 - 8 anni	16:00	A		16:30	DOJO	KARATE* 5 - 8 anni	16:00	A		16:30	DOJO	KARATE* 5 - 8 anni	16:30	A	GINNASTICA ARTISTICA* AGONISTI			
16:00	B	PARKOUR* 11-13 anni	16:30	B	DANZA CLASSICO/MODERNO* 4-6 anni	16:00	B		16:30	B	DANZA CLASSICO/MODERNO* 4-6 anni	16:00	B	PARKOUR* 11-13 anni	16:00	B				
16:30	A		16:45	DOJO	JUDO* CADETS 11-15 anni	16:30	A		16:45	DOJO	JUDO* CADETS 11-15 anni	16:30	A	GINNASTICA ACROBATICA* 3-5 anni	16:00	DOJO	BOXE* AGONISTI			
17:25	DOJO	KARATE* 8 - 10 anni	17:00	A	KICK BOXING* CADETS 9-12 anni	17:25	DOJO	KARATE* 8 - 10 anni	17:00	A	KICK BOXING* CADETS 9-12 anni	17:25	DOJO	KARATE* 8 - 10 anni	SALA PESI					
17:00	B	PARKOUR* 6-10 anni	17:30	B	DANZA CLASSICO/MODERNO* 7-10 anni	17:00	B	GINNASTICA ARTISTICA* 6-10 anni	17:30	B	DANZA CLASSICO/MODERNO* 7-10 anni	17:00	B	PARKOUR* 6-10 anni						
17:30	A	ZUMBA	17:45	DOJO	JUDO* KIDS 5-10 anni	17:30	A	ZUMBA	17:45	DOJO	JUDO* KIDS 5-10 anni	17:30	A	ZUMBA						
18:00	SALA PESI	FINE PALESTRA PER TEENAGERS*																		
18:20	DOJO	KARATE* 14 + ADULTI	18:00	A	KICK BOXING* JUNIORES 13-16 anni	18:20	DOJO	KARATE* 14 + ADULTI	18:00	A	KICK BOXING* JUNIORES 13-16 anni	18:20	DOJO	KARATE* 14 + ADULTI	SALA PESI					
18:00	B	GINNASTICA ARTISTICA* 6-10 anni	18:30	B	YOGA	18:10	B	PARKOUR* 14-18 anni	18:30	B	YOGA	18:00	B	PARKOUR* 14-18 anni						
18:30	A	PILATES	18:45	DOJO	JUDO* SENIOR ADULTI	18:30	A	PILATES	18:45	DOJO	JUDO* SENIOR ADULTI	18:30	A	PILATES FLOW						
19:15	DOJO	TRX® 45	19:00	A	TOTALBODY	19:15	DOJO	TRX® 45	19:00	A	KILLERGLUTEO	19:15	DOJO	TRX® 45	155 ORE DI LEZIONI SETTIMANALI					
19:00	B	KICK BOXING* SENIOR 17-29 anni	19:30	B	RIDE & BURN 50 PRENOTAZIONE	19:10	B	KICK BOXING* SENIOR 17-29 anni	19:30	B	RIDE & BURN 50 PRENOTAZIONE	19:30	B	KICK BOXING 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	TABATA	20:00	A	SALSA & BACHATA* 1° LIVELLO	20:00	DOJO	TABATA	20:00	A	SHAKE IT OFF* DANCING 80/90/00 PRENOTAZIONE	20:00	DOJO	TABATA	155 ORE DI LEZIONI SETTIMANALI					
20:15	A	VERYBURN 45	20:20	B	REFORMERCIRCUITO 45 PRENOTAZIONE	20:15	A	VERYBOOTY 45	20:20	B	REFORMERCIRCUITO 45 PRENOTAZIONE									
20:00	B	KICK BOXING* SENIOR PLUS OVER 30	20:45	DOJO	MIXED MARTIAL ARTS*	20:10	B	KICK BOXING* SENIOR PLUS OVER 30	20:45	DOJO	MIXED MARTIAL ARTS*	20:00	B	KICK BOXING* SENIOR PLUS OVER 30						
21:00	A	SHORINJI KEMPO*	21:00	A	SALSA & BACHATA* 2° LIVELLO	21:00	A	TANGO* 1° LIVELLO	21:00	B	SHORINJI KEMPO*	21:00	A	SHORINJI KEMPO*						
21:00	B			B		21:00	B			B										
22:30	CHIUSURA																			

@very_yeah

Seguici su

f i y t d

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

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

@very_yeah
Seguici su
f i y d

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@VERYEAH.COM
WWW.VERYEAH.COM

☐ LEZIONI COMPRESSE
NELL'ABBONAMENTO

* LEZIONI CON INTEGRAZIONE

45 LEZIONI DA 45/50 MINUTI

155
ORE
DI LEZIONI
SETTIMANALI