

LUNEDI				MARTEDI				MERCOLEDI				GIOVEDI				VENERDI				SABATO				DOMENICA																			
ORA	SALA	LEZIONE		ORA	SALA	LEZIONE		ORA	SALA	LEZIONE		ORA	SALA	LEZIONE		ORA	SALA	LEZIONE		ORA	SALA	LEZIONE		ORA	SALA	LEZIONE		ORA	SALA	LEZIONE													
7.00																																											
<b>APERTURA</b>																																											
8.30	B	DANZA CONTEMPORANEA*				8.30	B	DANZA CONTEMPORANEA*				8.30	B	DANZA CONTEMPORANEA*				8.30	<b>APERTURA</b>																								
8.30	A	PILATES				9.00	B	TAI CHI / QIGONG*				9.00	B	TAI CHI / QIGONG*				8.30	A	PILATES				09.30	B	YOGA				09.00	<b>APERTURA</b>												
					9.30	A	TONICA GYM MUSIC									9.30	A	TONICA GYM MUSIC								10.00	DOJO	SHORINJI KEMPO*															
																								10.00	B																		
																								11.00	A	VERY BURN																	
10.00	A	TOTAL BODY				10.00	A	FLEXBALANCE®				10.00	A	CIRCUITO <sup>50</sup>				11.30	DOJO	MIXED MARTIAL ARTS*																							
10.30	B	DANZE COREOGRAFICHE*				10.30	A	GINNASTICA POSTURALE MEZIERES				10.30	B	DANZE COREOGRAFICHE*				10.30	A	GINNASTICA POSTURALE MEZIERES				11.00	B	SATURDAY RIDE FEVER PRENOTAZIONE																	
11.00	SALA PESI	PALESTRA DELLA 3ª ETA' *																																									
13.15	B	FUNCTIONAL TRAINING				13.15	B	TRX®45				13.15	B	FUNCTIONAL TRAINING				13.15	B	TRX®45				13.15	B	FUNCTIONAL TRAINING				12.00	A	BOXING FIT											
14.00	A	VERY PUMP				14.00	A	FLEXBALANCE®				14.00	A	VERY BURN				14.00	A	FLEXBALANCE®				14.00	A	VERY BOOTY												13.00	<b>CHIUSURA</b>				
15.00	SALA PESI	INIZIO PALESTRA PER TEENAGERS*																																									
					14.30										14.30	B	DANZA CLASSICO/MODERNO* 14-18																										
15.00	A	GINNASTICA ARTISTICA* 11-14				15.00	A	PARKOUR* 14-18				15.00	A	GINNASTICA ARTISTICA* 11-14				15.00	A	PARKOUR* 14-18				15.00	A	GINNASTICA ARTISTICA* 11-14																	
15.00	B					15.30	B	DANZA CLASSICO/MODERNO* 11-13				15.00	B					15.30	B	DANZA CLASSICO/MODERNO* 11-13				15.00	B																		
15.00						15.45	DOJO	BOXE* 12-17				15.00						15.45	DOJO	BOXE* 12-17				15.00																			
16.00	DOJO	KARATE* 12-15				16.00	A	GINNASTICA RITMICA* 11-14				16.00	DOJO	KARATE* 12-15				16.00	A	GINNASTICA RITMICA* 11-14				16.00	DOJO	KARATE* 12-15				16.30	A	GINNASTICA ARTISTICA* AGONISTI											
16.00	B	PARKOUR* 11-13				16.30	B	DANZA CLASSICO/MODERNO* 3-4				16.00	B					16.30	B	DANZA CLASSICO/MODERNO* 5-6				16.00	B	PARKOUR* 11-13				16.00	B	DANZA CLASSICO/MODERNO* AGONISTI											
16.30	A	DANZA CLASSICO/MODERNO* 5-6				16.45	DOJO	JUDO* 11-15				16.30	A	GINNASTICA ACROBATICA* 3-5				16.45	DOJO	JUDO* 11-15				16.30	A	GINNASTICA RITMICA* 3-5				16.00	DOJO	KARATE* AGONISTI											
17.00	DOJO	KARATE* 5-8				17.00	A	GINNASTICA RITMICA* 6-10				17.00	DOJO	KARATE* 5-8				17.00	A	GINNASTICA RITMICA* 6-10				17.00	DOJO	KARATE* 9-11																	
17.00	B	PARKOUR* 6-10				17.30	B	DANZA CLASSICO/MODERNO* 7-10				17.00	B	KARATE* 9-11				17.30	B	DANZA CLASSICO/MODERNO* 7-10				17.00	B	PARKOUR* 6-10																	
17.30	A	ZUMBA FIT				17.45	DOJO	JUDO* 5-10				17.30	A	ZUMBA FIT				17.45	DOJO	JUDO* 5-10				17.30	A	ZUMBA FIT																	
18.00	SALA PESI	FINE PALESTRA PER TEENAGERS*																																									
18.00	DOJO	KARATE*				18.00	A	KICK BOXING* 6-10				18.00	DOJO	KARATE*				18.00	A	KICK BOXING* 6-10				18.00	DOJO	KARATE*																	
18.00	B	GINNASTICA ARTISTICA* 6-10				18.30	B	YOGA				18.00	B	GINNASTICA ARTISTICA* 6-10				18.30	B	YOGA				18.00	B	GINNASTICA ARTISTICA* 6-10				17.00	DOJO	JUDO* AGONISTI											
18.30	A	PILATES				18.45	DOJO	JUDO*				18.30	A	PILATES				18.45	DOJO	JUDO*				18.30	A	PILATES				18.00	<b>CHIUSURA</b>												
19.00	DOJO	TRX®				19.00	A	FULL BODY				19.00	DOJO	TRX®				19.00	A	KILLER GLUTEO				19.00	DOJO	TRX®																	
19.00	B	KICK BOXING* 11-15				19.30	B	RIDE & BURN PRENOTAZIONE				19.00	B	KICK BOXING* 11-15				19.30	B	RIDE & BEATS PRENOTAZIONE				19.30	B	KICK BOXING* 11-15																	
19.30	A	KILLER GLUTEO <sup>45</sup>				19.45	DOJO	BOXING FIT				19.30	A	VERY PUMP <sup>45</sup>				19.45	DOJO	BOXING FIT				19.30	A	FULL BODY																	
20.00	DOJO	ULTIMATE ATHLETE				20.00	A	SHORINJI KEMPO*				20.00	DOJO	ULTIMATE ATHLETE				20.00	A	SHORINJI KEMPO*				20.00	DOJO	ULTIMATE ATHLETE																	
20.15	A	VERY BURN <sup>45</sup>				20.30	B	STRETCHING & MOBILITY				20.15	A	VERY BOOTY <sup>45</sup>				20.30	B	STRETCHING & MOBILITY				20.30	A																		
20.00	B	KICK BOXING* +16				20.45	DOJO	MIXED MARTIAL ARTS*				20.00	B	KICK BOXING* +16				20.45	DOJO	MIXED MARTIAL ARTS*				20.00	B	KICK BOXING* +16																	
21.00	B	KICK BOXING*				21.30	B					21.00	B	KICK BOXING*				21.30	B					21.00	B	KICK BOXING																	
22.30	<b>CHIUSURA</b>																																										

SALA PESI  
&  
CARDIO

@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: 10:00>14:00

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  
45 LEZIONI DA 45/50 MINUTI