

LUNEDI			MARTEDI			MERCOLEDI			GIOVEDI			VENERDI			SABATO		DOMENICA		
ORA	SALA	LEZIONE	ORA	SALA	LEZIONE	ORA	SALA	LEZIONE	ORA	SALA	LEZIONE	ORA	SALA	LEZIONE					
7.00																			
8.30	B	DANZA CONTEMPORANEA*				8.30	B	DANZA CONTEMPORANEA*				8.30	B	DANZA CONTEMPORANEA*	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	09.00	APERTURA
			9.30	A	TONICA GYM MUSIC				9.30	A	TONICA GYM MUSIC				10.00	DOJO	SHORINJI KEMPO*		
															10.00	B	DANZE COREOGRAFICHE*		
															11.00	A	VERY BURN		
10.00	A	TOTAL BODY				10.00	A	FLEXBALANCE®				10.00	A	CIRCUITO ⁵⁰	11.30	DOJO	MIXED MARTIAL ARTS*		
			10.30	A	GINNASTICA POSTURALE MEZIERES	10.30	B	DANZE COREOGRAFICHE*	10.30	A	GINNASTICA POSTURALE MEZIERES				11.30	B	SATURDAY RIDE FEVER PRENOTAZIONE		
11.00	SALA PESI	PALESTRA DELLA 3ª ETÀ *																	
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	CHIUSURA
15.00	SALA PESI	INIZIO PALESTRA PER TEENAGERS*																	
			14.30		DANZA CLASSICO/MODERNO* 14-18				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			16.00	DOJO	BOXE* 12-17	15.00			16.00	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		CHIUSURA		
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 ⁴⁵	19.45	DOJO	BOXING FIT	19.30	A	VERY PUMP ⁴⁵	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 ⁴⁵	20.30	B	STRETCHING & MOBILITY	20.15	A	VERY BOOTY ⁴⁵	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		CHIUSURA																	

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

LEZIONI COMPRESSE
NELL'ABBONAMENTO

* LEZIONI CON INTEGRAZIONE

45 LEZIONI DA 45/50 MINUTI

155
ORE
DI LEZIONI
SETTIMANALI