

# PROGRAMMA CORSI 2019 - 2020

Programma definitivo attivo dal 30.09.2019 fino al 31.05.2020

I corsi/lezioni con l'asterisco rosso (\*) non sono inclusi nell'abbonamento della palestra - Tutte le lezioni, ove non descritto, hanno una durata di 55 minuti

LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI	SABATO
10,00 PILATES <i>Fusion</i>		10,00 STRETCHING		10,00 TOTAL BODY		10,00 <i>Yoga</i> PILATES		10,00 TRIPTONE	
12,50 TRIPTONE		12,50 <i>Dynamic</i> PILATES		12,50 <i>Novità!</i> WORKOUT 360°		12,50 POSTURAL		12,50 <i>Novità!</i> STRETCHING	11,00 Hatha YOGA <small>Dal 05 Ottobre al 24 Aprile</small>
16,30 POSTURAL <i>Training</i> <i>Novità!</i>						16,30 POSTURAL <i>Training</i>			
18,00 (30 min) Joint Mobility Animal Training	17,45 (45 min) STEP Coreografico	17,30 (30 min) FITBALL		17,30 (30 min) STRETCHING		18,00 (30 min) <i>Mobility</i> PILATES		17,30 (30 min) POSTURAL <i>Training</i>	
18,30 (30 min) ABDOMINAL	18,35 (45 min) FITBOXE	18,00 (30 min) STRETCHING		18,00 (30 min) CIRCUIT 360°		18,30 (30 min) FITBALL		18,00 (30 min) STRETCHING	
19,00 (30 min) POSTURAL		18,30 (30 min) GLUTEUS	18,30 STEP <i>Funzionale</i>	18,30 (30 min) <i>Mini</i> BALL	18,30 <i>Total</i> BODY	19,00 (30 min) G.A.G		18,30 (25 min) ABDOMINAL	
19,30 (30 min) STRETCHING	19,20 <i>Novità!</i> Super PUMP	19,00 (30 min) PILATES Garuda	19,30 <i>Total</i> BODY	19,00 (30 min) POSTURAL	19,30 Super PUMP	19,30 (30 min) PILATES	19,20 Super PUMP		
<small>(Sala Verde) LIBERA dalle 20,15 in poi</small>		<small>Sala Verde) LIBERA dalle 20,15 in poi</small>				<small>(Sala Verde) LIBERA dalle 20,15 in poi</small>			

**NOTA BENE :** Il numero minimo di persone con il quale è possibile svolgere le lezioni di questo programma è di 8 partecipanti. Diversamente potrebbe non svolgersi o anche essere annullata!!

[WWW.ATHLONVERONA.IT](http://WWW.ATHLONVERONA.IT)



# GROUP CYCLING®



**PROGRAMMA valido dal 01.10.2019** (lezioni da 55 minuti)

Per accedere alle lezioni di *INDOOR CYCLING* è **OBBLIGATORIO** il CERTIFICATO MEDICO  
PRENOTAZIONE CON APP GYMTRAINER (richiedi l'attivazione in reception al costo di 1€)

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI
	12,50 Indoor CYCLING		12,50 Indoor CYCLING
19,30 Indoor CYCLING		19,00 Indoor CYCLING	19,15 Indoor CYCLING

**NOTA BENE**

Il numero minimo di persone con il quale è possibile svolgere la lezione di INDOOR CYCLING è di 10 partecipanti

In un mercato ricco di offerte molto diverse tra loro, scegliere un prodotto o un servizio non è sempre semplice.

Noi di Athlon Accademy srl crediamo nel fitness totale , un servizio chiaro e completo che ti porta soprattutto a raggiungere i risultati che desideri.

Il nostro sistema di abbonamento prevede tutto il miglior servizio "**All Inclusive**" ! Una volta sottoscritto, a differenza di molte palestre, non avrai sorprese.

### **Cosa comprende il tuo abbonamento All Inclusive?**

#### **RECEPTIONIST**

- per aiutarti a conoscere il nostro club oltre ad essere il tuo punto di riferimento durante la tua permanenza per qualsiasi informazione ed in qualsiasi momento

#### **TRAINER**

- sono presenti in sala attrezzi nei giorni ed orari indicati e a tua disposizione puoi rivolgerti a loro in ogni momento per qualsiasi chiarimento . Sfrutta le loro competenze!!

#### **STEP SUCCESSIVI**

- ogni 5/6 settimane potrai richiedere al trainer il cambio del programma di allenamento., sarà disponibile a spiegarti gli esercizi e ad impostare carico e numero di ripetizioni della tua nuova tabella

#### **CORSI DI GRUPPO**

- allenamento funzionale, tonificazione, step, total body, fitboxe, yoga pilates , indoor cycling e tantissimi altri corsi (vedi programma)

**UNICA FORMULA MENSILE "TUTTO INCLUSO ... paghi solo il mese che vuoi !!  
... oppure puoi risparmiare acquistando le nostre promozioni**



**gym** Gymtrainer  
Unitstyle srl  
PEGI 3

DISINSTALLA

APRI

Più di 5.000 di download



4.5



Salute e fitness



Simili

Condividi Corsi ed Allenamenti con un click



NOVITÀ

Aggiunta funzione per condividere sul social network preferito le informazioni relative ai corsi e alle lezioni (se il centro lo consente)

**SPINNING.**



**Novità**

**PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA !!**

Scarica la App di GYMTRAINER al costo di 1€ per sempre !!

Con la password assegnata potrai prenotare e disdire la tua bike comodamente dal tuo smartphone oppure da un normale pc

La formula “TUTTO INCLUSO” comprende anche l’utilizzo dell’ AREA BENESSERE

**BAGNO TURCO – SAUNA FINLANDESE – SAUNA INFRAROSSI – AREA RELAX**



MyVanity  
estetica & benessere



**L’AREA BENESSERE rimane aperta da OTTOBRE fino a metà MAGGIO di ogni anno !!**

[www.athlonverona.it](http://www.athlonverona.it)