



Via della Barazza, 3 Verrone 13871

P.IVA 01711320026

E-mail info@gsdverrone.it

<https://www.gsdverrone.it/>

<https://www.facebook.com/profile.php?id=61564646756639>



CORSI ANNO SPORTIVO 2026/2027

DURATA DAL 14.09.26 AL 11.06.2027

BABY GYM Corso di gioco motorio basato sullo stimolo sensoriale e sulla condivisione delle prime regole di gruppo. Si svolge presso la scuola dell'infanzia

Giovedì 17,00/18,00

HIP HOP / DANZA MODERNA Corso di avviamento alla Danza Moderna. Dedicato ai ragazzini/ragazzine della scuola primaria e media.

Mercoledì 16,00/17,00



KIDS GYM Corso di avviamento al gioco sport attraverso lo sviluppo delle capacità motorie di base e specifiche, come primo approccio allo sport

Martedì 16,00/17,00 – Mercoledì 17,00/18,00



MINIBASKET - I PALADINI Il Minibasket è il giocosport della Federazione Italiana Pallacanestro dedicato a bambine e a bambini e ne rappresenta il modello formativo.

Lunedì 16,00/17,00 - giovedì 16,00/17,00

Lunedì 17,00/18,30 - giovedì 17,00/18,30

annate dal 2016 al 2021

SUSPENSION TRAINING – TRX Si tratta di esercizi sia a terra che in piedi in sospensione, utilizzando due tiranti che scendono dal soffitto

Giovedì 18,30/19,15



IRON JUMP 50 minuti consecutivi di allenamento misto tra lavoro di forza e lavoro aerobico

Circuito muscolare con l'ausilio di attrezzature specifiche alternato ad un allenamento

cardiocircolatorio ad alta intensità sul trampolino elastico. Tutto a tempo di musica

mercoledì 18,15/19,05

HATHA YOGA Stile di yoga in cui ogni posizione viene mantenuta per più respiri; lavora con la muscolatura profonda e posturale. E' adatto a tutte le età e permette di raggiungere benefici psichici e fisici come rafforzamento dei muscoli, miglioramento della postura e della circolazione, aumento della concentrazione e regolarizzazione del peso corporeo

Lunedì 12,45/13,30 – Martedì 18,45/19,30



MIX 4 FIT Corso random di tonificazione muscolare alternando allenamenti di fit-boxe, gag, trx e jump

Mercoledì 12,45/13,30

FIT BOXE Corso che simula tecniche pugilistiche a tempo di musica, utile al cuore, gambe e braccia, spalle e addominali. Validissimo per scaricare lo stress quotidiano

Venerdì 18,30/19,15

PILATES Corso ottimale per il rinforzo della muscolatura della schiena e per riequilibrare la postura. È basato su diversi principi: concentrazione, controllo dei movimenti, respirazione

Giovedì 18,45/19,30

GAG UP Corso dedicato all'allenamento che alterna lavoro aerobico ad anaerobico mirato a scolpire glutei, addome e gambe.

Lunedì 19,00/19,45

GINNASTICA POSTURALE Sedute di ginnastica indirizzate al miglioramento posturale generale attraverso esercizi di mobilità articolare, stretching e rinforzo muscolare; a corpo libero o con l'ausilio di piccoli attrezzi

Mercoledì 19.15/20.00 – Giovedì 12.45/13.30



STRAGE FIT – CIRCUIT Allenamento principalmente muscolare ad alta intensità con l'ausilio di macchinari e piccoli attrezzi. Lavoro indirizzato alla forza per tutti i gruppi muscolari. Adatto ad ogni fascia di età!

Martedì 12.45/13.30

CIRCUIT TRAINING Corso dedicato alla tonificazione del corpo

Venerdì 12.45/13.30

GINNASTICA DOLCE Corso di ginnastica basato sullo stretching e su attività muscolari cardiovascolari a basso impatto.

Lunedì 9.00/10.00 - Giovedì 9.00/10.00

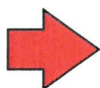
CYCLING Attività svolta a tempo di musica; il percorso che il ciclista avrebbe incontrato in un'ipotetica pedalata all'aperto viene simulato attraverso la variazione dell'intensità della pedalata, giocando con una maggiore o minore resistenza e dal ritmo scandito dalla traccia musicale.

Lunedì 19.00/19.45

CYCLEX E' un nuovo format che abbina alla pedalata un lavoro di Total Body Work Out sulla Bike. L'obiettivo è proporre un'idea più fitness, che si affianca all'ormai classico indoor cycling coinvolgendo fasce d'utenza diverse e soprattutto le nuove generazioni, young o millennials frequentatori dei club.

Mercoledì 19.15/20.00 Venerdì 19.00/19.45

TARiffe	QUADRIMESTRALE	ANNUALE
1 CORSO - 1 VOLTA A SETTIMANA	€ 100,00	€ 160,00
2 CORSI - 2 VOLTE A SETTIMANA	€ 120,00	€ 180,00
OPEN	€ 150,00	€ 230,00
TESSERAMENTO ANNUALE OBBLIGATORIO € 20,00 ADDIZIONALE AI CORSI		



***** ATTENZIONE *****
PER I CORSI DI TRX/IRON JUMP/CYCLEX/CYCLING E' NECESSARIA ISCRIZIONE
OBBLIGATORIA ENTRO IL 30/09/26 - FINO AD ESAURIMENTO POSTI



Il GSD Verrone avvisa la spett. clientela che non sarà più possibile richiedere il rimborso dell'abbonamento per mancate frequentazioni non dipendenti dal GSD stesso

PAGAMENTO IN UN'UNICA SOLUZIONE ENTRO 01 OTTOBRE 2026

A MEZZO BONIFICO BANCARIO IBAN IT0400608544910000016285985 O CONTANTI DIRETTAMENTE IN PALESTRA



DOCUMENTI OBBLIGATORI: VISITA MEDICO SPORTIVA NON AGONISTICA DA 10 ANNI COMPIUTI



NB: Ogni iscritto si deve procurare il tappetino per le attività fisiche e rispettare scrupolosamente le direttive che il GSD Verrone darà ai propri tesserati.