

# PROGRAMMAZIONE DAL 02/04 AL 24/04

## PALESTRA CORSI

### Mattina

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
08.30-09.30 Piccolo Gruppo		08.30-09.30 Piccolo Gruppo			
09.30-10.30 Piccolo gruppo	09.30 Ginnastica posturale dolce	09.30-10.30 Piccolo gruppo	09.30 Ginnastica posturale dolce	09.30-10.30 Piccolo Gruppo	
09.30 Stretch and tone		09.30 Lower Body			
10.45 Total Body Step	11.00 Postural Pilates	10.45 Ginnastica Posturale	11.00 Postural Pilates	10.45 Total Body Step	11.00 Circuito Funzionale
11.45 Postural Pilates				11.45 Postural Pilates	
	13.30 Abdominal Workout		13.30 Abdominal Workout		

### Pomeriggio

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	15.30-16.30 Piccolo Gruppo Under 14		15.30-16.30 Piccolo Gruppo Under 14	14.00-19.00 ATTIVITÀ MOTORIE IN LOGOPEDIA
16.30-17.30 Piccolo gruppo		16.30-17.30 Piccolo gruppo		Attività per difficoltà di comunicazione, apprendimento e deglutizione
16.30 Pilates		16.30 Pilates		
17.30 Pilates	17.30 Ginnastica posturale	17.30 Pilates	17.30 Ginnastica posturale	18.30 Super tone
18.30 Ginnastica posturale	18.30 Ginnastica posturale	18.30 Ginnastica posturale	18.30 Ginnastica posturale	
19.30 Circuito funzionale		19.30 Circuito funzionale	19.30 Super tone	19.30 Circuito funzionale

★ Solo Venerdì 05/04 Venerdì 19/04

## PALESTRA ATTREZZI

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
08.00-10.00	08.00-10.00	08.00-10.00	08.00-10.00	08.00-10.00	
10.00-12.00	10.00-12.00	10.00-12.00	10.00-12.00	10.00-12.00	09.00-12.00
12.00-14.30	12.00-14.30	12.00-14.30	12.00-14.30	12.00-14.30	
15.30-17.30	15.30-17.30	15.30-17.30	15.30-17.30	15.30-17.30	
17.30-20.30	17.30-20.30	17.30-20.30	17.30-20.30	17.30-20.30	

Sono compresi negli abbonamenti di Palestra Attrezzi anche i corsi di contrassegnati da ★  
Per il corso di **Pilates delle 17.30** puoi anche riservare il tuo posto con l'abbonamento dedicato!

Chiedi informazioni in reception!

**PREVENZIONE, RIABILITAZIONE E MANTENIMENTO**

Per maggiori informazioni rivolgersi alla reception o chiamare lo 051 0221.  
Regolamento completo sul sito [www.medicapoliambulatori.it](http://www.medicapoliambulatori.it)



Seguici su Facebook

Scansiona il QrCode e iscriviti alla nostra pagina Facebook per rimanere sempre aggiornato su orari e corsi.

La palestra resterà **CHIUSA** per festività nei seguenti giorni:

- Lunedì 01/04 - Pasquetta
- da Giovedì 25/04 a Sabato 27/04 - ponte Festa della Liberazione
- Mercoledì 01/05 - Festa dei lavoratori