

# PROGRAMMAZIONE NOVEMBRE 2021

## PISCINA

## PALESTRA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
08.30-10.00 PALESTRA IN ACQUA	09.15 IDROTERAPIA DINAMICA DOLCE	08.30-10.00 PALESTRA IN ACQUA	9.15 IDROTERAPIA DINAMICA DOLCE	08.30-10.00 PALESTRA IN ACQUA	
10.00 IDROTERAPIA DINAMICA	10.00 IDROTERAPIA DINAMICA DOLCE	10.00 IDROTERAPIA DINAMICA	10.00 IDROTERAPIA DINAMICA DOLCE	10.00 IDROTERAPIA DINAMICA	10.00 IDROTERAPIA DINAMICA
	11.00 - 12.30 PALESTRA IN ACQUA		11.00 - 12.30 PALESTRA IN ACQUA		11.00 HYDROBIKE
					* DAL 11/11/21
	13.30 ACQUA CIRCUIT		13.30 ACQUA CIRCUIT		
16.00-18.00 PALESTRA IN ACQUA		16.00-18.00 PALESTRA IN ACQUA	17.40 * IDROTERAPIA DINAMICA	16.00-18.00 PALESTRA IN ACQUA	
18.00 IDROTERAPIA DINAMICA	18.00 BIKE MET	18.00 IDROTERAPIA DINAMICA	18.30 IDROTERAPIA DINAMICA	18.00 IDROTERAPIA DINAMICA	
18.50 IDROTERAPIA DINAMICA	18.50 - 20.30 PALESTRA IN ACQUA	18.50 IDROTERAPIA DINAMICA	19.20 - 20.30 PALESTRA IN ACQUA		

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
08.30 - 10.30 PALESTRA		08.30 - 10.30 PALESTRA		08.30 - 10.30 PALESTRA	09.00 - 11.00 PALESTRA
10.30 - 12.30 PALESTRA		10.30 - 12.30 PALESTRA		10.30 - 12.30 PALESTRA	11.00 - 11.50* CIRCUITO FUNZIONALE
12.30 - 14.30 PALESTRA	12.30 - 13.20* CIRCUITO FUNZIONALE	12.30 - 14.30 PALESTRA	12.30 - 13.20* CIRCUITO FUNZIONALE	12.30 - 14.30 PALESTRA	
17.00-18.30 PALESTRA	17.30-19.30 PALESTRA	17.00-18.30 PALESTRA	17.30-19.30 PALESTRA	17.00-18.30 PALESTRA	
18.30 - 20.00 PALESTRA		18.30 - 20.00 PALESTRA		18.30 - 20.00 PALESTRA	
	20.00 - 20.50* CIRCUITO FUNZIONALE				

## CORSI A SECCO

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'
	16.00* FUNCTIONAL TEEN MATTEO M.		16.00* FUNCTIONAL TEEN MATTEO M.
	17.00 G. POSTURALE MARTY G.		17.00 G. POSTURALE MARTY G.
	18.00 G. POSTURALE MARTY G.	17.30 POSTURAL PILATES ERICA B.	18.00 G. POSTURALE MARTY G.
18.30 G. POSTURALE ERICA B.	19.00 G. POSTURALE MARTY G.	18.30 G. POSTURALE ERICA B.	19.00 G. POSTURALE MARTY G.
19.20 PILATES SABINA		19.20 PILATES SABINA	

I corsi contrassegnati da \* verranno attivati al raggiungimento del numero minimo di iscritti.

## PREVENZIONE, RIABILITAZIONE E MANTENIMENTO

Per accedere ai servizi è obbligatorio presentare il Green Pass oppure esito di tampone negativo eseguito nelle 48 ore precedenti l'accesso oppure certificazione medica che attesti l'esenzione al vaccino ed essere in possesso di prescrizione medica.

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

 Iscriviti al Gruppo "Medica Palestra & Piscina"

