

PROGRAMMAZIONE FINO AL 23/12/2023

PALESTRA CORSI

Mattina

Pomeriggio

Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì		Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì				
08.30-09.30 Piccolo Gruppo		09.15 Ginnastica posturale dolce		08.30-09.30 Piccolo Gruppo		09.15 Ginnastica posturale dolce				15.30-16.30 Piccolo Gruppo Under 14		15.30-16.30 Piccolo Gruppo Under 14		14.00-19.00 ATTIVITÀ MOTORIE IN LOGOPEDIA Attività per difficoltà di comunicazione, apprendimento e deglutizione				
09.30- 10.30 Piccolo gruppo	09.30-★ 10.30 Stretch and tone	10.00 Ginnastica posturale dolce		09.30- 10.30 Piccolo gruppo	09.30-★ 10.30 Ginn. posturale	10.00 Ginnastica posturale dolce		08.30-09.30 Piccolo Gruppo		16.30-17.30 Piccolo Gruppo		16.30-17.30 Piccolo Gruppo						
10.45 ★ Total Body Step		11.00 Postural Pilates		10.45 ★ Lower Body		11.00 Postural Pilates		10.45 ★ Total Body Step		17.30 ★ Pilates		17.30 Ginnastica posturale			17.30 ★ Pilates		17.30 Ginnastica posturale	
11.40 Mammagym		11.50 ★ Postural Pilates				11.50 ★ Postural Pilates		11.40 Mammagym		18.30 Ginnastica posturale		18.30 Ginnastica posturale			18.30 Ginnastica posturale		18.30 Ginnastica posturale	
		13.30 ★ Abdominal Workout				13.30 ★ Abdominal Workout				19.20 ★ Circuito funzionale		19.20 ★ Total Body Step			19.20 ★ Circuito funzionale		19.20 ★ Total Body Step	

*Sono compresi negli abbonamenti anche i corsi di:

Stretch&Tone, Total Body Step, Postural Pilates (delle 11.50 e delle 17.30), Ginnastica Posturale delle 9.30, Circuito Funzionale e Abdominal Workout.

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	09.00-12.00
10.00-12.00	10.00-12.00	10.00-12.00	10.00-12.00	10.00-12.00	
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	

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



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

Seguici su Facebook