

PROGRAMMAZIONE DAL 29/04 AL 04/05

PALESTRA CORSI

Mattina

Lunedì 29/04	Martedì 30/04	Mercoledì 01/05	Giovedì 02/05	Venerdì 03/05	Sabato 04/05
08.30-09.30 Piccolo Gruppo					
09.30-10.30 Piccolo gruppo	09.30 Stretch and tone	09.30 Ginnastica posturale dolce	09.30 Ginnastica posturale dolce	09.30-10.30 Piccolo Gruppo	
10.45 Total Body Step	11.00 Postural Pilates		11.00 Postural Pilates	10.45 Total Body Step	11.00 Circuito Funzionale
11.45 Postural Pilates			11.45 Postural Pilates	11.45 Postural Pilates	
	13.30 Abdominal Workout		13.30 Abdominal Workout		

Pomeriggio

Lunedì 29/04	Martedì 30/04	Mercoledì 01/05	Giovedì 02/05	Venerdì 03/05
			15.30-16.30 Piccolo Gruppo Under 14	14.00-19.00 ATTIVITÀ MOTORIE IN LOGOPEDIA
16.30-17.30 Piccolo gruppo	16.30 Pilates		17.30 Ginnastica posturale	Attività per difficoltà di comunicazione, apprendimento e deglutizione
17.30 Pilates			17.30 Ginnastica posturale	
18.30 Ginnastica posturale			18.30 Ginnastica posturale	

PALESTRA ATTREZZI

Lunedì 29/04	Martedì 30/04	Mercoledì 01/05	Giovedì 02/05	Venerdì 03/05	Sabato 04/05
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	09.00-12.00
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	
17.30-19.30	17.30-19.30		17.30-19.30	17.30-19.30	

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

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



Seguici su Facebook

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