

# PROGRAMMAZIONE DAL 08/01/2024

## PALESTRA CORSI

### Mattina

### Pomeriggio

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	
09.30-10.30 Piccolo gruppo	10.00 Ginnastica posturale dolce	09.30-10.30 Piccolo gruppo	10.00 Ginnastica posturale dolce	09.30-10.30 Piccolo Gruppo	16.30-17.30 Piccolo Gruppo		16.30-17.30 Piccolo Gruppo		<b>14.00-19.00</b> <b>ATTIVITÀ MOTORIE IN LOGOPEDIA</b>  Attività per difficoltà di comunicazione, apprendimento e deglutizione
09.30 Stretch and tone		09.30 Lower Body			17.30 Pilates	17.30 Ginnastica posturale	17.30 Pilates	17.30 Ginnastica posturale	
10.45 Total Body Step	11.00 Postural Pilates	10.45 Ginnastica Posturale	11.00 Postural Pilates	10.45 Total Body Step	18.30 Ginnastica posturale	18.30 Ginnastica posturale	18.30 Ginnastica posturale	18.30 Ginnastica posturale	
11.45 Postural Pilates				11.45 Postural Pilates	19.30 Circuito funzionale	19.30 Circuito funzionale	19.30 Circuito funzionale		
	13.30 Abdominal Workout		13.30 Abdominal Workout						

\* Sono compresi negli abbonamenti anche i corsi di:  
**Stretch&Tone, Total Body Step, Postural Pilates (delle 11.45), Ginnastica Posturale (delle 10.45), Pilates, 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](http://www.medicapoliambulatori.it)



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

Seguici su Facebook