

PROGRAMMAZIONE DAL 04/03/2024

PALESTRA CORSI

Mattina

Pomeriggio

Mattina						Pomeriggio				
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
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			15.30-16.30 Piccolo Gruppo Under 14		15.30-16.30 Piccolo Gruppo Under 14	
09.30 Stretch and tone		09.30 Lower Body						16.30-17.30 Piccolo gruppo	16.30 Pilates	
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	16.30-17.30 Piccolo Gruppo			17.30 Ginnastica posturale	17.30 Ginnastica posturale
11.45 Postural Pilates				11.45 Postural Pilates		17.30 Pilates	17.30 Ginnastica posturale	17.30 Pilates	17.30 Ginnastica posturale	14.00-19.00 ATTIVITÀ MOTORIE IN LOGOPEDIA Attività per difficoltà di comunicazione, apprendimento e deglutizione
	13.30 Abdominal Workout		13.30 Abdominal Workout			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	

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!

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	

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.