

PROGRAMMAZIONE DAL 06/05 AL 31/05

PALESTRA CORSI

Mattina

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
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	
09.30 Stretch and tone		09.30 Lower Body			
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
11.45 Postural Pilates				11.45 Postural Pilates	
	13.30 Abdominal Workout		13.30 Abdominal Workout		

Pomeriggio

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
15.30-16.30 Piccolo Gruppo Under 14			15.30-16.30 Piccolo Gruppo Under 14	
16.30-17.30 Piccolo gruppo	16.30 Pilates	16.30-17.30 Piccolo gruppo	16.30 Pilates	
17.30 Pilates	17.30 Ginnastica posturale	17.30 Pilates	17.30 Ginnastica posturale	
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	
				14.00-19.00 ATTIVITÀ MOTORIE IN LOGOPEDIA Attività per difficoltà di comunicazione, apprendimento e deglutizione

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.