

# PALESTRA ATTREZZI

## 01/09 - 30/09

| Lunedì      | Martedì     | Mercoledì   | Giovedì     | Venerdì     |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 8.00-11.00  | 8.00-11.00  | 8.00-11.00  | 8.00-11.00  | 8.00-11.00  |
| 12.30-14.00 |             | 12.30-14.00 |             | 12.30-14.00 |
| 16.30-20.00 | 16.30-20.00 | 16.30-20.00 | 16.30-20.00 | 16.30-20.00 |

# PALESTRA CORSI

## 01/09 - 30/09

| Lunedì                                  | Martedì                                | Mercoledì | Giovedì                                | Venerdì |
|-----------------------------------------|----------------------------------------|-----------|----------------------------------------|---------|
| <b>09.30</b> ★<br>Stretch and tone      |                                        |           | <b>9.00</b> ★<br>Ginnastica Posturale  |         |
| <b>10.30</b> ★<br>Total body step       | <b>10.00</b><br>Ginn. Posturale Dolce  |           | <b>10.00</b><br>Ginn. Posturale Dolce  |         |
| <b>11.30</b><br>Reformer gruppo stretch | <b>11.00</b> ★<br>Postural pilates mix |           | <b>11.00</b> ★<br>Postural pilates mix |         |
|                                         | <b>13.30</b> ★<br>Abdominal Workout    |           | <b>13.30</b> ★<br>Abdominal Workout    |         |

### Pomeriggio

| Lunedì                                | Martedì                              | Mercoledì                             | Giovedì                              | Venerdì                                |
|---------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------|
| <b>17.30</b><br>Pilates               | <b>17.30</b><br>Ginnastica Posturale | <b>17.30</b><br>Pilates               |                                      | <b>17.30</b> ★<br>Ginnastica posturale |
| <b>18.30</b><br>Ginnastica Posturale  | <b>18.30</b><br>Ginnastica Posturale | <b>18.30</b><br>Ginnastica Posturale  |                                      | <b>18.30</b><br>Ginnastica Posturale   |
| <b>19.30</b> ★<br>Circuito Funzionale |                                      | <b>19.30</b> ★<br>Circuito funzionale | <b>19.00</b><br>Reformer gruppo tone |                                        |

I corsi contrassegnati da ★ sono compresi negli abbonamenti “Corsi” e “Palestra attrezzi + Corsi”.  
I corsi verranno avviati al raggiungimento del numero minimo di 3 iscritti.