

PROGRAMMAZIONE NOVEMBRE 2023

PALESTRA CORSI

Mattina

Pomeriggio

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	
9.30-10.30 Piccolo gruppo	10.00 Ginnastica posturale dolce	9.30-10.30 Piccolo gruppo	10.00 Ginnastica posturale dolce	08.30-09.30 Piccolo Gruppo
9.30-10.30 Stretch and tone		9.30-10.30 Ginn. posturale		
10.45 Total Body Step	11.00 Postural Pilates	10.45 Lower Body	11.00 Postural Pilates	10.45 Total Body Step
11.40 Mammagym	11.50 Postural Pilates		11.50 Postural Pilates	11.40 Mammagym
	13.30 Abdominal Workout		13.30 Abdominal Workout	

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		16.30-17.30 Piccolo Gruppo		
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	
19.20 Circuito funzionale	19.20 Total Body Step	19.20 Circuito funzionale	19.20 Total Body Step	
				14.00-19.00 ATTIVITÀ MOTORIE IN LOGOPEDIA Attività per difficoltà di comunicazione, apprendimento e deglutizione

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	

*Sono compresi negli abbonamenti anche i corsi di:

Stretch&Tone, Total Body Step, Postural Pilates (delle 11.50 e delle 17.30), Ginnastica Posturale delle 9.30, Circuito Funzionale e Abdominal Workout.

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



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

Seguici su Facebook