

# 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](http://www.medicapoliambulatori.it)



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