

PROGRAMMAZIONE OTTOBRE 2023

PALESTRA CORSI

Mattina

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
08.30-09.30 PICCOLO GRUPPO	09.15 GINNASTICA POSTURALE DOLCE	08.30-09.30 PICCOLO GRUPPO	09.15 GINNASTICA POSTURALE DOLCE	
09.30-10.30 PICCOLO GRUPPO	10.00 GINNASTICA POSTURALE DOLCE	09.30-10.30 PICCOLO GRUPPO	10.00 GINNASTICA POSTURALE DOLCE	09.30-10.30 PICCOLO GRUPPO
09.30* STRETCH AND TONE	11.00 POSTURAL PILATES	09.30* GINN. POSTURALE	11.00 POSTURAL PILATES	10.45 * TOTAL BODY STEP
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	

Pomeriggio

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
	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		14.00-19.00 ATTIVITA' MOTORIE IN LOGOPEDIA Attività per difficoltà di comunicazione, apprendimento e deglutizione
17.30 * PILATES	17.30 G. POSTURALE	17.30 * PILATES	17.30 G. POSTURALE	
18.30 G. POSTURALE	18.30 G. POSTURALE	18.30 G. POSTURALE	18.30 G. POSTURALE	
19.20 * CIRCUITO FUNZIONALE	19.20 * TOTAL BODY STEP	19.20 * CIRCUITO FUNZIONALE	19.20 * TOTAL BODY STEP	

PALESTRA ATTREZZI

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	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:
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



Seguici su Facebook

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