

# PROGRAMMAZIONE SETTEMBRE 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	09.30* STRETCH AND TONE	10.00 GINNASTICA POSTURALE DOLCE	10.00 GINNASTICA POSTURALE DOLCE	09.30-10.30 PICCOLO GRUPPO
10.45 * TOTAL BODY STEP	11.00 * POSTURAL PILATES	11.00 * POSTURAL PILATES	11.00 * POSTURAL PILATES	
11.40 MAMMAGYM	11.50 * POSTURAL PILATES			11.40 MAMMAGYM
	13.30 * CIRC. FUNZIONALE		13.30 * CIRC. FUNZIONALE	

### Pomeriggio

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
16.00-17.00 PICCOLO GRUPPO		16.00-17.00 PICCOLO GRUPPO		14.00-19.00 LOGOPEDIA IN PALESTRA
17.30 * PILATES	17.30 G. POSTURALE	17.30 * PILATES	17.30 G. POSTURALE	Attività per difficoltà di comunicazione, apprendimento e deglutizione
18.30 G. POSTURALE	18.30 G. POSTURALE	18.30 G. POSTURALE	18.30 G. POSTURALE	
19.20 * CIRCUITO FUNZIONALE		19.20 * CIRCUITO FUNZIONALE	19.20 * TOTAL BODY STEP	

## PALESTRA ATTREZZI

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
08.30 - 10.30		08.30 - 10.30		08.30 - 10.30	
	09.00 - 11.00		09.00 - 11.00		
10.30 - 12.30		10.30 - 12.30		10.30 - 12.30	09.00 - 12.00
12.30 - 14.30	12.30 - 14.30	12.30 - 14.30	12.30 - 14.30	12.30 - 14.30	
17.00-18.30		17.00-18.30		17.00-18.30	
	17.30-19.30		17.30-19.30		
18.30 - 20.00		18.30 - 20.00		18.30 - 20.00	

\* Sono compresi negli abbonamenti anche i corsi di:  
Total Body Step, Postural Pilates (delle 11.50 e delle 17.30) e Circuito Funzionale.

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)



Seguici su Facebook

Scansiona il QrCode e iscriviti alla nostra pagina Facebook per rimanere sempre aggiornato su orari e corsi. **A Settembre tante novità...**

**LA PALESTRA RESTERA' CHIUSA DAL 14-08 AL 27-08**