

PROGRAMMAZIONE DAL 30/09 al 30/11/24*

Mattina

PALESTRA CORSI

Pomeriggio

Mattina						Pomeriggio			
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì
09.30 ★ Stretch and tone	09.30 Ginnastica posturale dolce	09.30 ★ Lower Body	09.30 Ginnastica posturale dolce			16.30 ★ Pilates		16.30 ★ Pilates	
10.45 ★ Total Body Step	11.00 ★ Postural Pilates	10.45 ★ Ginnastica Posturale	11.00 ★ Postural Pilates	10.45 ★ Total Body Step		17.30 Pilates	17.30 Ginnastica posturale	17.30 Pilates	17.30 Ginnastica posturale
11.45 ★ Postural Pilates				11.45 ★ Postural Pilates		18.30 Ginnastica posturale	18.30 Ginnastica posturale	18.30 Ginnastica posturale	18.30 Ginnastica posturale
	13.30 ★ Abdominal Workout		13.30 ★ Abdominal Workout		11.00 ★ Circuito Funzionale	19.30 ★ Circuito funzionale		19.30 ★ Circuito funzionale	19.30 ★ Super tone

* La struttura e i servizi di Fitness Medico saranno chiusi Venerdì 1 e Sabato 2 Novembre.

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.

Vuoi prenotare il tuo **posto esclusivo**? Chiedi informazioni in reception!

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	

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