

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

## Mattina

## PALESTRA CORSI

## Pomeriggio

| Lunedì                      | Martedì                             | Mercoledì                       | Giovedì                             | Venerdì                     | Sabato                         | Lunedì                         | Martedì                       | Mercoledì                      | Giovedì                       |
|-----------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| 09.30 ★<br>Stretch and tone | 09.30<br>Ginnastica posturale dolce | 09.30 ★<br>Lower Body           | 09.30<br>Ginnastica posturale dolce |                             |                                | 16.30 ★<br>Pilates             |                               | 16.30 ★<br>Pilates             |                               |
| 10.45 ★<br>Total Body Step  | 11.00 ★<br>Postural Pilates         | 10.45 ★<br>Ginnastica Posturale | 11.00 ★<br>Postural Pilates         | 10.45 ★<br>Total Body Step  |                                | 17.30<br>Pilates               | 17.30<br>Ginnastica posturale | 17.30<br>Pilates               | 17.30<br>Ginnastica posturale |
| 11.45 ★<br>Postural Pilates |                                     |                                 |                                     | 11.45 ★<br>Postural Pilates |                                | 18.30<br>Ginnastica posturale  | 18.30<br>Ginnastica posturale | 18.30<br>Ginnastica posturale  | 18.30<br>Ginnastica posturale |
|                             | 13.30 ★<br>Abdominal Workout        |                                 | 13.30 ★<br>Abdominal Workout        |                             | 11.00 ★<br>Circuito Funzionale | 19.30 ★<br>Circuito funzionale |                               | 19.30 ★<br>Circuito funzionale | 19.30 ★<br>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](http://www.medicapoliambulatori.it)



Seguici su Facebook

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