

# PROGRAMMAZIONE DAL 02/09 al 28/09/24

## PALESTRA CORSI

Mattina

Pomeriggio

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

I corsi contrassegnati da ★ sono compresi negli abbonamenti "Corsi" e "Palestra attrezzi + Corsi".

Il corso di Ginnastica Posturale Dolce (Mar-Gio 9.30) e il corso di Ginnastica Posturale (Mer 10.45) contrassegnati da 📌 avranno inizio rispettivamente il 17/09 e il 18/09.

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)



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

Seguici su Facebook