

# PROGRAMMAZIONE DAL 07/01/25

## PALESTRA CORSI

Mattina

Pomeriggio

Mattina						Pomeriggio				
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	09.15 Ginnastica posturale dolce		09.15 Ginnastica posturale dolce			16.30 ★ Pilates		16.30 ★ Pilates		
09.30 ★ Stretch and tone	10.15 Ginnastica posturale dolce	09.30 ★ Lower Body	10.15 Ginnastica posturale dolce			17.30 Pilates	17.30 Ginnastica posturale	17.30 Pilates	17.30 Ginnastica posturale	17.30 ★ Ginnastica posturale
10.45 ★ Total Body Step	11.00 ★ Postural Pilates	10.45 ★ Ginnastica Posturale	11.00 ★ Postural Pilates	10.45 ★ Total Body Step	10.30 ★ Circuito Funzionale	18.30 Ginnastica posturale	18.30 Ginnastica posturale	18.30 Ginnastica posturale	18.30 Ginnastica posturale	18.30 ★ Pilates
11.45 ★ Postural Pilates				11.45 ★ Postural Pilates		19.30 ★ Circuito funzionale	19.30 <small>NEW</small> Yoga&Meditazione	19.30 ★ Circuito funzionale	19.30 ★ Super tone	
	13.30 ★ Abdominal Workout		13.30 ★ Abdominal Workout							

**NOVITA'!**  
CORSO DI YOGA & MEDITAZIONE

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	09.30-11.30
10.00-12.00	10.00-12.00	10.00-12.00	10.00-12.00	10.00-12.00	
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.