

# PROGRAMMAZIONE DAL 03/02 AL 19/04/25

## PALESTRA CORSI

### Mattina

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
	09.15 Ginnastica posturale dolce		09.15 Ginnastica posturale dolce		
09.30 ★ Stretch and tone	10.15 Ginnastica posturale dolce	09.30 ★ Lower Body	10.15 Ginnastica posturale dolce		
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
11.45 ★ Postural Pilates				11.45 ★ Postural Pilates	
	13.30 ★ Abdominal Workout		13.30 ★ Abdominal Workout		

### Pomeriggio

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
16.30 ★ Pilates		16.30 ★ Pilates		
17.30 Pilates	17.30 Ginnastica posturale	17.30 Pilates	17.30 Ginnastica posturale	17.30 ★ Ginnastica posturale
18.30 Ginnastica posturale	18.30 Ginnastica posturale	18.30 Ginnastica posturale	18.30 Ginnastica posturale	18.30 ★ Pilates
19.30 ★ Circuito funzionale		19.30 ★ Circuito funzionale	19.30 ★ Super tone	

**Giovedì 17/04** saranno **sospesi** i seguenti corsi:

- Ginnastica Posturale Dolce - 9.15
- Ginnastica Posturale Dolce - 10.15
- Postural Pilates - 11.00

**Venerdì 18/04**

- il corso Total Body Step - 10.45 sarà **sostituito** da Circuito Funzionale
- il corso di Postural Pilates - 11.45 sarà **sospeso**

## 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	

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!

## 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.