

PROGRAMMAZIONE DAL 03/02/25

PALESTRA CORSI

Mattina

Pomeriggio

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	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			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	10:30 ★ Circuito Funzionale	17:30 Pilates	17:30 Ginnastica posturale	17:30 Pilates	17:30 Ginnastica posturale	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	18:30 ★ Pilates
	13:30 ★ Abdominal Workout		13:30 ★ Abdominal Workout			19:30 ★ Circuito funzionale		19:30 ★ Circuito funzionale	19:30 ★ Super tone	

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



Seguici su Facebook

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