

# PROGRAMMAZIONE DAL 13/04 al 30/05/2026

Le attività saranno sospese il 25/04 e dal 1/05 al 2/05

## PALESTRA CORSI - Mattina

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
09.30 ★ Stretch and tone	9.30 Ginn. Posturale Dolce		9.00 ★ Ginnastica Posturale	
10.30 ★ Total body step	10.15 Ginn. Posturale Dolce		10.15 Ginn. Posturale Dolce	10.30 ★ Total Body Step
11.30 Reformer gruppo stretch	11.00 ★ Postural pilates		11.00 ★ Postural pilates	11.30 ★ Postural Pilates
	13.30 Abdominal Workout		13.30 Abdominal Workout	12.30 Reformer gruppo stretch

## PALESTRA CORSI - Pomeriggio

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
16.30 ★ Pilates		16.30 ★ Pilates		16.30 Reformer gruppo tone
17.30 Pilates	17.30 Ginnastica Posturale	17.30 Pilates		17.30 ★ Ginnastica posturale
18.30 Ginnastica Posturale	18.30 Ginnastica Posturale	18.30 Ginnastica Posturale		18.30 ★ Ginnastica Posturale
			19.00 Reformer gruppo 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
8.00 - 14.30	8.00 - 14.30	8.00 - 14.30	8.00 - 14.30	8.00 - 14.30	9.30-11.30
15.30-20.30	15.30-20.30	15.30-20.30	15.30-20.30	15.30-20.30	

## 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.