

# PALESTRA ATTREZZI

Orari validi dal 29/06 al 17/07/2026

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
08.00-11.00	08.00-11.00	08.00-11.00	08.00-11.00	08.00-11.00
12.30-14.00	12.30-14.00	12.30-14.00	12.30-14.00	12.30-14.00
16.30-20.00	16.30-20.00	16.30-20.00	16.30-20.00	16.30-20.00

## PALESTRA CORSI

Mattina

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<b>09.30</b> ★ Stretch and tone			<b>9.00</b> ★ Ginnastica Posturale	
<b>10.30</b> ★ Total body step				<b>10.30</b> ★ Total Body Step
	<b>11.00</b> ★ Postural pilates		<b>11.00</b> ★ Postural pilates	<b>11.30</b> ★ Postural Pilates
	<b>13.30</b> ★ Abdominal Workout		<b>13.30</b> ★ Abdominal Workout	

Pomeriggio

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<b>16.30</b> ★ Pilates		<b>16.30</b> ★ Pilates		<b>16.30</b> Reformer gruppo tone
<b>17.30</b> Pilates	<b>17.30</b> Ginnastica Posturale	<b>17.30</b> Pilates		<b>17.30</b> ★ Ginnastica posturale
<b>18.30</b> Ginnastica Posturale	<b>18.30</b> Ginnastica Posturale	<b>18.30</b> Ginnastica Posturale	<b>18.30</b> ★ Ginnastica Posturale	
			<b>19.30</b> Reformer gruppo tone	

I corsi contrassegnati da ★ sono compresi negli abbonamenti "Corsi" e "Palestra attrezzi + Corsi".  
Si ricorda l'obbligo di prenotazione/cancellazione sull'App Gymmy, le attività verranno avviate al raggiungimento del numero minimo di 3 iscritti.