

PALESTRA ATTREZZI

Orari validi dal 14/09 al 27/09

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
09.30 ★ Stretch and tone			9.00 ★ Ginnastica Posturale	
10.30 ★ Super Tone	10.15 Ginn. Posturale Dolce		10.15 Ginn. Posturale Dolce	
	11.00 ★ Postural pilates		11.00 ★ Postural pilates	11.00 ★ Total body step
	13.30 ★ Abdominal Workout		13.30 ★ Abdominal Workout	

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	
			19.30 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.