

MATERIALE NECESSARIO:

USA SOLO SCARPE
DA GINNASTICA PULITE



IDRATATI, PORTA
SEMPRE DA BERE

PORTA CON TE
UN ASCIUGAMANO



CHIUDI LE TUE COSE IN SICUREZZA
ALL'INTERNO DELL' ARMADIETTO

APPUNTI E PREVENTIVI



PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA
PER TUTTI I CORSI E LA SALA FITNESS

È POSSIBILE PRENOTARE LE ATTIVITÀ
NELL'ARCO DEI SETTE GIORNI SUCCESSIVI

SE NON PUOI PARTECIPARE,
RICORDA DI DISDIRE LA LEZIONE
FINO A UN'ORA PRIMA DELL' ORARIO PREVISTO



IL PRESENTE ORARIO POTREBBE ESSERE SOGGETTO A MODIFICHE

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	
SALA OLISTICA	09:00 09:45			09:00 09:45		09:00 09:45	
	10:45 11:30			10:00 10:45		10:00 10:45	
		10:00 10:45		10:00 10:45	10:00 10:45	10:00 10:45	
		11:00 11:45		11:00 11:45			
	14:30 15:15			14:30 15:15			
	17:30 18:15		17:30 18:15		17:30 18:15		
	18:15 19:00		18:15 19:00	18:00 18:45	18:15 19:00	18:00 18:45	
	19:00 19:45		19:00 19:45	19:00 19:45	19:30 20:30	19:00 19:45	
20:00 20:45			20:00 20:45				
21:00 21:45		21:00 21:45		21:00 21:45			

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
SALA ENERGIA						
		19:00 19:45			19:00 19:45	
		20:00 20:45		19:30 20:15		
				20:30 21:15		

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
SALA FITNESS	8:00 - 22:00	8:00 - 22:00	8:00 - 22:00	8:00 - 22:00	8:00 - 22:00	9:00 - 18:00	9:00 - 13:00



WELLNESS IN CLOUD

SCARICA L'APP DELLA PALESTRA DALL'APP STORE

SALA FUNZIONALE	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
				09:30 10:00		09:30 10:00
		13:00 13:30		13:00 13:30		
18:00 18:45	CROSS TEEN	18:00 18:45		18:00 18:45	18:00 18:45	
18:45 19:30	FIT CROSS	18:45 19:30	18:45 19:30	18:45 19:30	18:45 19:30	
19:30 20:15	FAST BURN	19:30 20:15	19:30 20:15	19:30 20:15	19:30 20:15	
20:30 21:15	FIT CROSS		20:30 21:15	20:30 21:15		

SALA TONIFICAZIONE	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
			9:00 9:45		09:00 10:00	
10:00 10:45	CIRCUIT TRAINING					11:00 11:45
12:45 13:30	TOTAL BODY		12:45 13:30			
19:00 20:00	BODY PUMP	18:45 19:30	19:00 19:45	19:00 19:45	19:00 19:45	
20:00 20:45	FLEX & STRONG	19:30 20:15	19:45 20:30	19:45 20:45	19:45 20:30	
		20:15 21:00	20:30 21:15			



GLUTEI **PERSONAL TRAINER** **YOGA** **SUPER TONE**
STRETCHING **PANCAFIT** **GINNASTICA POSTURALE**
FUNCTIONAL TRAINING **FIT CROSS**
SPINNING **BODY WEIGHT** **PILATES** **FITNESS**
TOTAL BODY **TABATA** **GAG** **FAST BURN** **BODY PUMP**
TRAINING **ADDOMINALI**

LA NOSTRA PROFESSIONALITÀ AL VOSTRO SERVIZIO

VIA NAZIONALE DEI GIOVI, 45 • 20811 CESANO MADERNO (MB)
 T. 0362 50 59 31 • C. 334 67 61 555
 www.palestraolympia.it