

## 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	CROSS TEEN	
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	
20:30 21:15	FIT CROSS	20:30 21:15	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					
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](http://www.palestraolympia.it)

## NELLE SALE CORSI:



NON UTILIZZARE  
IL CELLULARE

USA SOLO SCARPE  
DA GINNASTICA PULITE



IDRATATI, PORTA  
SEMPRE DA BERE

PORTA CON TE  
UN ASCIUGAMANO



## APPUNTI E PREVENTIVI

SALA OLISTICA	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
	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
		11:00 11:45		11:00 11:45		
	17:30 18:15			17:30 18:15		
	18:15 19:00	18:00 18:45	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		

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

**ORARI PALESTRA**  
**DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ: 8:00 - 22:00**  
**SABATO: 9:00 - 18:00**  
**DOMENICA: 9:00 - 13:00**

**PER ACCEDERE ALLA STRUTTURA  
 È CONSIGLIATO PRENOTARE  
 TRAMITE CHIAMATA O APP**



WELLNESS IN CLOUD