

PALESTRA

		LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
SALA REHAB	9:00 - 10:00	WELLNESS TRAINING	9:00 - 10:00 RIEDUCAZIONE AL MOVIMENTO	9:00 - 10:00 WELLNESS TRAINING	9:00 - 10:00 RIEDUCAZIONE AL MOVIMENTO	9:00 - 10:00 WELLNESS TRAINING
	10:00 - 11:00	RIEDUCAZIONE AL MOVIMENTO	10:00 - 11:00 WELLNESS TRAINING	10:15 - 11:15 NORDIC WALKING	10:00 - 11:00 RIEDUCAZIONE AL MOVIMENTO	10:00 - 11:00 WELLNESS TRAINING
	17:00 - 18:00	RIEDUCAZIONE AL MOVIMENTO				
	18:00 - 19:00	RIEDUCAZIONE AL MOVIMENTO	18:00 - 19:00 FITNESS TRAINING	18:00 - 19:00 RIEDUCAZIONE AL MOVIMENTO	18:00 - 19:00 FITNESS TRAINING	18:00 - 19:00 FITNESS TRAINING
	19:00 - 20:00	FITNESS TRAINING	19:00 - 20:00 FITNESS TRAINING	19:00 - 20:00 FITNESS TRAINING	19:00 - 20:00 FITNESS TRAINING	19:00 - 20:00 FITNESS TRAINING
	20:00 - 21:00	FITNESS TRAINING		20:00 - 21:00 FITNESS TRAINING		

		LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
SALA CORSI			11:00 GINNASTICA POSTURALE		11:00 GINNASTICA POSTURALE		
			12:45 *ALLENAMENTO FUNZIONALE		12:00 *PANCAFIT GROUP		12:30 *GINNASTICA POST-PARTO
	14:30	*GINNASTICA ANTALGICA		14:30 *POSTURAL PILATES	12:45 *ALLENAMENTO FUNZIONALE		
	15:30	*GINNASTICA ANTALGICA		15:30 *PANCAFIT GROUP	13:45 *GINNASTICA ANTALGICA		
	18:00	*GINNASTICA ANTALGICA	17:15 CIRCUIT ADOLESCENTI	17:15 *GINNASTICA ANTALGICA	14:30 *GIOCO MOTORIO BAMBINI 3-5		
	19:00	*ALLENAMENTO FUNZIONALE	18:00 ZUMBA	18:00 *ALLENAMENTO FUNZIONALE	15:30 *GIOCO MOTORIO BAMBINI 6-8	17:15 CIRCUIT ADOLESCENTI	
	20:00			19:00 *ALLENAMENTO FUNZIONALE	17:15 *GIOCO MOTORIO BAMBINI 6-8	18:00 ADOLESCENTI	

***NEW! SCOPRI I NUOVI CORSI, VIENI A PROVARLI GRATUITAMENTE!**

INFO & PRENOTAZIONI

ENERGY CENTER VILLAGGIO AMICO | via Stazione n. 3 21040 Gerenzano VA (citofono digitale 010)
02 96 48 13 19 | energycenter@villaggioamico.it | www.energycenter.online