

# ORARIO PALESTRA 2023-2024

CENTRO ACQUA & BENESSERE - ACQUAESSENIA S.S.D. A R. L.  
Gallarate, via Magenta n° 3 - TEL. 0331 774471 - info@acquaebenessere.it

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'	
Palestra	Palestrina	Palestra	Palestrina	Palestra	Palestrina	Palestra	Palestrina	Palestra	Palestrina
	8.30 - 9.30 RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE	8.50 - 9.40 ginn. metodo PILATES posturale		9.30 - 10.15 ginn. metodo PANCAFIT			8.30 - 9.30 RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE	8.50 - 9.40 ginn. metodo PILATES	
9.40 - 10.30 ginn. metodo PILATES	9.30 - 10.30 RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE	9.40 - 10.30 GINNASTICA DOLCE	9:30 - 10:30 rieducazione posturale globale	10.30 - 11.30 BALLO		9.40 - 10.30 ginn. metodo PILATES	9.30 - 10.30 RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE	9.40 - 10.30 GINNASTICA DOLCE	9.30 - 10.30 RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE
10.30 - 11.20 GINNASTICA DOLCE	10.30 -11.30 RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE	10.30 - 11.20 GINNASTICA DOLCE	10.30 -11.30 RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE			10.30 - 11.20 GINNASTICA DOLCE	10.30 -11.30 RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE	10.30 - 11.20 GINNASTICA DOLCE	10.30 -11.30 RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE
11.30 - 12.15 ginn. metodo PANCAFIT									
								17.30 - 18.30 PILATES BARRE	
17.30 - 18.30 FUNCTIONAL TRAINING	18.00 - 18.45 ginn. metodo PANCAFIT	18.00 - 19.00 TOTAL BODY				17.30 - 18.30 FUNCTIONAL TRAINING	18.00 -18.45 RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE		
18.50 - 19.40 ginn. metodo POSTURALE				18.30 - 19.20 ginn. metodo PILATES		18.50 - 19.40 ginn. metodo POSTURALE		<b>SABATO Palestra</b>	
				19.30 - 20.30 ginn. metodo YOGA					
		21.10 - 22.30 DIFESA PERSONALE							

ORARIO APERTURA CENTRO :

DAL LUNEDI AL VENERDI DALLE 8.00 ALLE 20:00  
SABATO DALLE 8.30 ALLE 16.00 - DOMENICA dalle 08:30 alle 12:30