

# Planningcorsi

**LE OFFICINE**  
FORGIAMO BENESSERE

LUNEDÌ		
ORARIO	CORSO	-

MARTEDÌ		
ORARIO	CORSO	-

MERCOLEDÌ		
ORARIO	CORSO	-

GIOVEDÌ		
ORARIO	CORSO	-

VENERDÌ		
ORARIO	CORSO	-

MATTINO		
10.00 - 10.45	Total Tone	
10.00 - 10.45	KO.A.L.A	
11.10 - 12.00	Spinning	

MATTINO		
9.30 - 10.15	Body Armony	
10.20 - 11.05	Soft Tone	

MATTINO		
09.15 - 10.00	GAG	
10.00 - 10.45	Body flow	
10.00 - 12.00	Portare i piccoli	

MATTINO		
07.10 - 08.00	Spinning	
09.10 - 10.00	Spinning	

MATTINO		
09.30 - 10.15	Pilates	
10.15 - 11.00	Tabata Training	

PAUSA PRANZO		
12.45 - 13.30	Spinning	

PAUSA PRANZO		
12.45 - 13.30	Postural	

PAUSA PRANZO		
12.45 - 13.30	Interval Training	

PAUSA PRANZO		
12.45 - 13.30	Total Tone	

PAUSA PRANZO		
12.45 - 13.30	Tabata Training	

POMERIGGIO		

POMERIGGIO		
14.00 - 15.30	Massaggio Neonatale	

POMERIGGIO		
16.15 - 17.00	Yoga Bimbi 3-5	
17.15 - 18.15	Yoga Bimbi 10-13	

POMERIGGIO		

POMERIGGIO		
17.15 - 18.15	Yoga Bimbi 6-9	

SERA		
18.30 - 19.00	Crunch Time	
19.00 - 19.50	Spinning	
19.00 - 20.00	Tabata Training	

SERA		
18.30 - 19.30	Tai Chi	
19.30 - 20.00	Stretching	
19.30 - 20.20	Spinning	
19.45 - 20.30	Pilates	

SERA		
18.30 - 19.10	Spinning	
18.30 - 19.30	Cross Training	
18.30 - 19.30	Viny Yoga	
19.30 - 20.30	Core training	

SERA		
18.30 - 19.15	Postural	
19.20 - 20.20	Tai Chi	
19.00 - 19.45	Circuit Training	
20.00 - 20.40	Spinning	
20.45 - 22.15	Yoga Nidra*	

SERA		
18.30 - 19.15	GAG	
18.30 - 19.30	Viny Yoga	
19.00 - 19.50	Spinning	
19.15 - 20.00	Functional Training	
20.00 - 20.30	Crunch Time	

Corsi

I nostri corsi sono pensati per rimetterti in forma e renderti ancora più forte in un ambiente amichevole in cui allenarti e collezionare progressi, lezione dopo lezione.

Spinning

Pedala, divertiti e brucia calorie in sella alle nostre bike! Parti per un viaggio a ritmo di musica, accompagnato da immagini suggestive e sotto la guida di un istruttore esperto.

Olistico

Un'oasi di serenità in cui ritrovare l'energia interiore: la sala olistica è dedicata a discipline che vengono da lontano, ma anche ai corsi pensati per le mamme e i loro piccoli.

Forgiamo mamme

Diventare genitori a volte sembra una missione impossibile? Dalla gravidanza ai primi passi, c'è #ForgiamoMamme

info@forgiamomamme.it  
www.forgiamomamme.it



## SABATO

MATTINO		
09.30 - 10.15	Ginnastica gravidanza	
10.30 - 12.30	Pre-parto	

\*Ogni secondo giovedì del mese

## DOMENICA

MATTINO		
10.30 - 12.00	Corsi a rotazione	