

Orario corsi

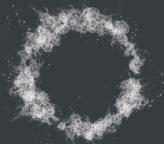
Valido dal
10 Giugno al 30 Luglio 2017

Speciale Agosto

Dal Lunedì al Venerdì
9.00 – 14.00 / 17.00 – 22.00

Sabato
9.00 – 14.00

Domenica e Ferragosto
Chiuso



LE OFFICINE
FORGIAMO BENESSERE

Via Cortina d'Ampezzo, 737
Castiglione Olona (VA)
info@forgiamobenessere.it

0331 850269



www.forgiamobenessere.it

 Le Officine



MATTINA

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Domenica
	9.30/10.15 Soft Tone		9.30/10.30 Metabolic Workout	9.30/10.15 Total Body	
	10.15/11.00 Body Armony		10.30/11.00 Stretching	10.15/11.00 Pilates	



PAUSA PRANZO

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Domenica
12.45/13.30 Tabata Training	12.45/13.30 Acqua-fit 		12.45/13.30 Functional Training	12.45/13.30 Acqua-fit 	

POMERIGGIO

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Domenica
	14.00/15.00 Yoga Bimbi 6-10 Anni (11 - 18 - 25 Luglio)  FORGIAMO MAMME				16.30/17.30 Corsi a rotazione 

SERA

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Domenica
18.30/19.00 Crunch Time	18.30/19.15 Corsi a rotazione 	18.30/19.15 Pilates	18.30/19.15 Corsi a rotazione 	19.00/19.45 Functional Training	
19.00/19.45 Tabata Training		19.30/20.20 Spinning		19.45/20.15 Crunch Time	
		19.15/19.45 Crunch-Time			