

# ORARIO CORSI ESTIVI

dall'11 giugno al 31 luglio

SPECIALE AGOSTO

Lunedì/Venerdì 9.00 - 14.00 / 17.00 - 22.00

Sabato 9.00 - 14.00

Domenica e 15 agosto CHIUSO

**TIME STOP**  
15 giorni  
**10€**

## LUNEDÌ

**18.30**  
CRUNCH  
TIME

**19.00**  
METABOLIC

**19.30**  
SPINNING

## MARTEDÌ

**09.30**  
SOFT  
TONE

**10.15**  
BODY  
ARMONY

**12.45**  
PILATES

## MERCOLEDÌ

**18.30**  
TABATA  
FUNCTIONAL

**19.15**  
CRUNCH  
TIME

## VENERDÌ

**09.30**  
PILATES

**10.15**  
TABATA  
FUNCTIONAL

**12.45**  
TABATA  
FUNCTIONAL

**19.00**  
FUNCTIONAL  
TRAINING

**19.45**  
CRUNCH  
TIME

Mattino



Pausa pranzo



Sera



**LE OFFICINE**  
FORGIAMO BENESSERE

Via Cortina d'Ampezzo, 737 - 21043 Castiglione Olona (VA) - [info@forgiamobenessere.it](mailto:info@forgiamobenessere.it)

0331 850269 - 333 8699293

[www.forgiamobenessere.it](http://www.forgiamobenessere.it)



Lunedì/Venerdì 7.00 - 22.30

Sabato 9.00 - 18.00

Domenica 9.00 - 13.00

