

ORARIO CORSI ESTIVI

dal 10 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

11.10
TOTAL
TONE

12.45
SPINNING

18.30
CRUNCH
TIME

19.00
METABOLIC

MARTEDÌ

09.30
SOFT
TONE

10.15
BODY
ARMONY

12.45
POSTURAL

19.00
SPINNING

MERCOLEDÌ

18.30
CORE
TRAINING

GIOVEDÌ

10.00
STRONG/
METABOLIC

18.30
CIRCUIT
TRAINING

VENERDÌ

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
0331 850269 - 333 8699293 www.forgiamobenessere.it



Lunedì/Venerdì 7.00 - 22.30
Sabato 9.00 - 18.00
Domenica 9.00 - 13.00

