
































PLANNING CORSI

Valido dal
12 ottobre 2020

LE OFFICINE
FORGIAMO BENESSERE

LUNEDÌ			MARTEDÌ			MERCOLEDÌ			GIOVEDÌ			VENERDÌ		
ORARIO	CORSO	TIPO	ORARIO	CORSO	TIPO	ORARIO	CORSO	TIPO	ORARIO	CORSO	TIPO	ORARIO	CORSO	TIPO
MATTINO			MATTINO			MATTINO			MATTINO			MATTINO		
09.30 - 10.15	Pilates Mat		09.30 - 10.15	Soft Tone		10.15 - 11.00	Body&Mind		09.30 - 10.15	Body Flow		10.15 - 11.00	Foam Roll Pilates	
			10.15 - 11.00	Dynamic Postural					10.15 - 11.00	GAG				
									11.00 - 12.00	Indoor Cycling				
POMERIGGIO			POMERIGGIO			POMERIGGIO			POMERIGGIO			POMERIGGIO		
			12.45 - 13.30	Pump&Tone		12.45 - 13.30	Postural		12.45 - 13.30	Indoor Cycling		12.45 - 13.30	Tabata Training	
SERA			SERA			SERA			SERA			SERA		
18.30 - 19.00	Crunch Time		19.15 - 20.00	Pilates Props		18.00 - 19.00	Cross Training		18.30 - 19.15	Interval Training Pilates		18.15 - 19.15	Hatha Yoga	
19.00 - 20.00	Hatha Yoga		19.20 - 20.20	Indoor Cycling		19.00 - 20.00	Indoor Cycling		19.20 - 20.20	Indoor Cycling		19.30	Cross Charge	
19.00 - 19.45	FGC		19.30	Cross Charge		19.10 - 19.55	Functional HIIT		19.30 - 20.30	Cross Training				
19.45 - 20.45	Indoor Cycling					19.30 - 20.30	Hatha Yoga							
20.00 - 21.00	Cross Training					20.00 - 20.30	Crunch Time							
						20.00 - 21.00	Yoga Nidra*							

BUON ALLENAMENTO!

Sala 1

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.

Sala 2

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.

Sala 3

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.

Forgiamo Mamme

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

info@forgiamomamme.it
www.forgiamomamme.it

Box

Un allenamento funzionale forte e grintoso con una proposta di classi diversa ad ogni orario. Il Cross Training non è solo muscoli e sudore, è anche concentrazione per oltrepassare i propri limiti ogni volta.

Per qualsiasi dubbio o informazione
chiedi in reception!

*Ogni primo mercoledì del mese