

# PLANNING

## CORSI

Valido dall'11 ottobre 2021

Via Cortina d'Ampezzo, 737 - 21043 Castiglione Olona (VA)  
 info@forgiamobenessere.it - 0331 850269 - 333 8699293  
 www.forgiamobenessere.it



**LE OFFICINE**  
 FORGIAMO BENESSERE

LUNEDÌ			MARTEDÌ			MERCOLEDÌ			GIOVEDÌ			VENERDÌ		
ORARIO	CORSO	SALA	ORARIO	CORSO	SALA	ORARIO	CORSO	SALA	ORARIO	CORSO	SALA	ORARIO	CORSO	SALA
<b>MATTINO</b>			<b>MATTINO</b>			<b>MATTINO</b>			<b>MATTINO</b>			<b>MATTINO</b>		
09.30 - 10.30	Hatha Yoga		10.00 - 11.00	Indoor Cycling**		09.30 - 10.15	Body Flow		09.30 - 10.15	Soft Tone		09.30 - 10.15	Foam Roll Pilates	
			11.00 - 11.30	Crunch Time**		10.15 - 11.00	GAG		10.20 - 10.50	Good Morning		10.15 - 11.00	Total Body	
<b>PAUSA PRANZO</b>			<b>PAUSA PRANZO</b>			<b>PAUSA PRANZO</b>			<b>PAUSA PRANZO</b>			<b>PAUSA PRANZO</b>		
12.45 - 13.30	Cross Training					12.45 - 13.30	Interval Training					12.45 - 13.30	Tabata Training	
<b>SERA</b>			<b>SERA</b>			<b>SERA</b>			<b>SERA</b>			<b>SERA</b>		
19.00 - 20.00	Indoor Cycling		18.30 - 19.15	Functional HIIT**		18.30 - 19.15	Interval Training Pilates		19.30 - 20.30	Indoor Cycling		18.30 - 19.30	Cross Training	
19.30 - 20.15	Easy Step		19.30 - 20.30	Indoor Cycling		19.15 - 20.15	Hatha Yoga		19.30 - 20.15	Easy Step		19.00 - 20.00	Indoor Cycling	
19.30 - 20.30	Hatha Yoga		19.30 - 20.30	Cross Charge		19.20 - 20.05	Tabata Training		19.30 - 21.00	Calisthenics		19.30 - 20.30	Cross Charge	
19.45 - 20.45	Cross Training					19.30 - 20.30	Cross Training		20.15 - 21.00	Ginnastica Posturale		19.30 - 20.15	GAG	
20.15 - 21.00	Ginnastica posturale					19.45 - 20.45	Indoor Cycling					20.15 - 20.45	Crunch Time	
20.30 - 21.30	Yoga Nidra*													

**BUON ALLENAMENTO!**

### Sala 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.

### Sala 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.

### Sala Olistica

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.

### Box

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

### Forgiamo Mamme

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

info@forgiomamme.it  
 www.forgiomamme.it

Per qualsiasi dubbio o informazione **chiedi in reception!**

\*Ogni primo lunedì del mese a partire dall'8 novembre  
 \*\*A settimane alterne