

PLANNING

CORSI

Valido dal 27 dicembre
al 5 gennaio 2022



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



LE OFFICINE
FORGIAMO BENESSERE

LUNEDÌ 27 DICEMBRE			MARTEDÌ 28 DICEMBRE			MERCOLEDÌ 29 DICEMBRE			GIOVEDÌ 30 DICEMBRE			LUNEDÌ 3 GENNAIO			MARTEDÌ 4 GENNAIO			MERCOLEDÌ 5 GENNAIO		
ORARIO	CORSO	SALA	ORARIO	CORSO	SALA	ORARIO	CORSO	SALA	ORARIO	CORSO	SALA	ORARIO	CORSO	SALA	ORARIO	CORSO	SALA	ORARIO	CORSO	SALA
MATTINO			MATTINO			MATTINO			MATTINO			MATTINO			MATTINO			MATTINO		
09.30 - 10.30	Hatha Yoga					09.30 - 10.15	Body Flow					09.30 - 10.30	Hatha Yoga		09.30 - 10.00	Crunch Time**		09.30 - 10.15	Body Flow	
						10.15 - 11.00	GAG								10.00 - 11.00	Indoor Cycling**		10.15 - 11.00	GAG	
PAUSA PRANZO			PAUSA PRANZO			PAUSA PRANZO			PAUSA PRANZO			PAUSA PRANZO			PAUSA PRANZO			PAUSA PRANZO		
SERA			SERA			SERA			SERA			SERA			SERA			SERA		
19.00 - 20.00	Indoor Cycling		18.30 - 19.15	Functional HIIT**		18.30 - 19.15	Tabata Training		19.30 - 20.30	Indoor Cycling		19.00 - 20.00	Indoor Cycling		19.30 - 20.30	Indoor Cycling		18.30 - 19.15	Tabata 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								19.15 - 20.15	Hatha Yoga	
20.15 - 21.00	Ginnastica posturale					19.30 - 20.30	Cross Training		20.15 - 21.00	Ginnastica Posturale								19.30 - 20.30	Cross Training	

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@forgiamomamme.it
www.forgiamomamme.it

Per qualsiasi dubbio o informazione
chiedi in reception!

*Ogni primo lunedì del mese a partire dall'8 novembre

**A settimane alterne