

PLANNING

CORSI

Valido dall'1 marzo 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			MARTEDÌ			MERCOLEDÌ			GIOVEDÌ			VENERDÌ		
ORARIO	CORSO	SALA	ORARIO	CORSO	SALA	ORARIO	CORSO	SALA	ORARIO	CORSO	SALA	ORARIO	CORSO	SALA
MATTINO			MATTINO			MATTINO			MATTINO			MATTINO		
09.30 - 10.30	Hatha Yoga					09.30 - 10.15	Body Flow		09.30 - 10.15	Soft Tone		09.30 - 10.15	Pilates Props	
						10.15 - 11.00	GAG		10.20 - 10.50	Good Morning		10.15 - 11.00	Total Body	
PAUSA PRANZO			PAUSA PRANZO			PAUSA PRANZO			PAUSA PRANZO			PAUSA PRANZO		
						12.45 - 13.30	Interval Training							
SERA			SERA			SERA			SERA			SERA		
18.30 - 19.15	Interval Training Pilates		19.30 - 20.30	Indoor Cycling		18.30 - 19.15	Tabata Training		19.00 - 19.45	Easy Step		18.30 - 19.30	Cross Training	
19.00 - 19.45	Easy Step					19.00 - 20.00	Indoor Cycling		19.30 - 20.30	Indoor Cycling		19.00 - 20.00	Indoor Cycling	
19.30 - 20.30	Hatha Yoga					19.15 - 20.15	Hatha Yoga		19.45 - 20.15	Super Glutei		19.30 - 20.15	GAG	
19.45 - 20.15	Super Glutei					19.20 - 20.10	Pump		19.30 - 21.00	Calisthenics		20.15 - 20.45	Crunch Time	
20.15 - 21.00	Ginnastica posturale					19.30 - 20.30	Cross Training		20.15 - 21.00	Ginnastica Posturale				
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