

PLANNING CORSI

www.forgiamobenessere.it



LE OFFICINE FORGIAMO BENESSERE

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

Valido dal **10 Ottobre**

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
ORARIO CORSO SALA	ORARIO CORSO SALA	ORARIO CORSO SALA	ORARIO CORSO SALA	ORARIO CORSO SALA	ORARIO CORSO SALA
MATTINO	MATTINO	MATTINO	MATTINO	MATTINO	MATTINO
9:30 - 10:30 Hata Yoga	9:30 - 10:15 Pilates Posturale	9:00 - 9:45 Body Flow	9:30 - 10:15 Pancafit	9:30 - 10:15 Pilates Posturale	
10:00 - 10:45 Total Tone	10:00 - 10:30 Suspension	9:45 - 10:30 Gag	10:15 - 11:00 Total Body	10:15 - 11:00 Pancafit	
10:50 - 11:20 Mobility & Stretch	10:15 - 11:00 Pancafit	10:30 - 11:30 Indoor Cycling	11:00 - 11:30 Stretching	11:00 - 11:30 Pilates	
PAUSA PRANZO	PAUSA PRANZO	PAUSA PRANZO	PAUSA PRANZO	PAUSA PRANZO	PAUSA PRANZO
12:45 - 13:30 Indoor Cycling		12:45 - 13:30 Total Tone		12:45 - 13:30 Functional Training	
SERA	SERA	SERA	SERA	SERA	SERA
18:30 - 19:30 Hata Yoga	18:00 - 18:45 Pancafit	18:00 - 19:00 Pump	18:00 - 19:00 Ginnastica in Gravidanza	18:30 - 19:00 Crunch Time	
19:00 - 19:45 Easy Step	18:45 - 19:30 Pilates Posturale	19:00 - 19:45 FGC	19:00 - 19:45 Easy Step	19:00 - 19:45 Total Tone	
19:15 - 20:15 Indoor Cycling	19:30 - 20:30 Indoor Cycling	19:15 - 20:15 Indoor Cycling	19:00 - 20:00 Indoor Cycling	19:50 - 20:50 Cross Training	
19:45 - 20:15 Super Glutei	19:30 - 20:15 Interval Training	19:30 - 20:30 Hata Yoga	19:45 - 20:15 Super Glutei	19:30 - 20:30 Indoor Cycling	
19:00 - 20:00 Hata Yoga	20:30 - 23:00 Scherma Storica	19:30 - 20:30 Cross Training		20:30 - 23:00 Scherma Storica	
20:15 - 21:00 Ginnastica Posturale					
20:00 - 21:00 Yoga Nidra					

Consulta
Bookyway

BUON ALLENAMENTO!



DAL LUNEDI' AL VENERDI' 6:30 - 23:00
SABATO 9:00 - 18:00
DOMENICA 9:00 - 13:00

- SALA OLISTICA
- SALA CORSI
- SALA SPINNING
- BOX

**OGNI PRIMO LUNEDI' DEL MESE
 CORSI ELITE
 FORGIAMO MAMME