

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	Consulta Bookyway
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	
12:45 - 13:30 Indoor Cycling		12:45 - 13:30 Total Tone		12:45 - 13:30 Functional Training	
SERA	SERA	SERA	SERA	SERA	
18:30 - 19:30 Hata Yoga	18:00 - 18:45 Pancafit	18:15 - 19:15 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	19:15 - 20:00 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	19:30 - 20:30 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	20:15 - 21:00 Pancafit	20:30 - 23:00 Scherma Storica	
20:15 - 21:00 Ginnastica Posturale					
20:00 - 21:00 Yoga Nidra					

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