

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO					
PICCOLA	GRANDE	PICCOLA	GRANDE	PICCOLA	GRANDE	PICCOLA	GRANDE	PICCOLA	GRANDE	PICCOLA	GRANDE				
9.00	9,00 - 9,50 REFORMER			9,00 - 9,50 REFORMER			9,00 - 9,50 PILATES MATWORK					Tutte le lezioni sono di 50 minuti.			
		9,30 - 10,25 REFORMER						9,30 - 10,20 COMBO PILATES		9,30 - 10,25 REFORMER					
10.00	10,00 - 10,50 POSTURALE			10,00 - 10,50 REFORMER			10,00 - 10,50 PILATES MATWORK								
		10,30 - 11,25 REFORMER						10,30 - 11,20 COMBO PILATES		10,30 - 11,25 REFORMER		Richiedi la tua consulenza iniziale gratuita per guidarti nella scelta dell'attività più adatta.			
11.00	11,00 - 11,50 PERSONAL WORKOUT														
12.00															
	12,45 - 13,35 REFORMER		12,45 - 13,35 PILATES MATWORK	12,45 - 13,35 COMBO PILATES		12,45 - 13,35 REFORMER				12,30 - 13,20 REFORMER		Nuovi orari su richiesta			
13.00															
	13,45 - 14,35 REFORMER		13,45 - 14,35 PILATES MATWORK	13,45 - 14,35 COMBO PILATES		13,45 - 14,35 REFORMER				13,30 - 14,20 REFORMER					
14.00												Versione del 5/08/2025			
							14,45 - 15,35 POSTURALE								
15.00					15,00 - 15,50 PERSONAL WORKOUT										
16.00												Prezzo a Lezione: a partire da € 20. Abbonamenti Bimestrali - Quadrimestrali			
	17,30 - 18,20 REFORMER		17,00 - 17,50 COMBO PILATES		17,00 - 17,50 PILATES MATWORK	17,00 - 17,50 REFORMER				17,15 - 18,05 REFORMER					
17.00															
			18,00 - 18,50 COMBO PILATES		18,00 - 18,50 PILATES MATWORK	18,00 - 18,50 REFORMER				18,15 - 19,05 REFORMER		LEGENDA			
18.00															
	18,30 - 19,20 REFORMER				19,00 - 19,50 PILATES MATWORK	19,00 - 19,50 REFORMER				19,15 - 20,05 REFORMER					
19.00			19,00 - 19,50 COMBO PILATES									GM REFORMER: ginnastica con reformer, ideale per migliorare forza e flessibilità			
					20,00 - 20,50 PILATES MATWORK	20,00 - 20,50 REFORMER						GM PILATES MATWORK: ginnastica volta al rifonzo, tonificazione e flessibilità del corpo			
20.00			20,00 - 20,50 COMBO PILATES									COMBO PILATES: Perché scegliere tra i macchinari ed il corpo libero? Scopriamo il PILATES			
												PERSONAL WORKOUT: lavoro personalizzato atto a migliorare la forza ed il tono muscolare			
21.00												POSTURALE: ginnastica adatta a tutti per riscoprire il piacere di muoversi			

# Stagione 2025-26:

ATTIVITA' 2025 - 2026	ANNUALE 01/09/2025 - 14/06/2026			ESTIVO dal 15/06/2026
	AUTUNNALE 01/09/2025 - 01/02/2026		PRIMAVERILE 02/02/2026 - 14/06/2026	ESTIVO dal 15/06/2026
	BIMESTRE 1 01/09/2025 - 09/11/2025	BIMESTRE 2 10/11/2025 - 01/02/2026	BIMESTRE 3 02/02/2026 - 05/04/2026	BIMESTRE 4 06/04/2026 - 14/06/2026

## CHIUSURE PER FESTIVITA' (non conteggiate):

Sabato 1 Novembre – Lunedì 8 Dicembre - da Lunedì 22 Dicembre a Martedì 6 Gennaio compresi - Da Sabato 4 Aprile a Lunedì 6 Aprile compresi - Sabato 25 Aprile – Venerdì 1 Maggio - Martedì 2 Giugno

## NOVITA' 2025:

Richiedi la tua consulenza gratuita per iniziare al meglio il tuo percorso verso il benessere

Per informazioni:

[www.palestredelbenessere.it](http://www.palestredelbenessere.it)

CONTATTACI:

Whatsapp: 3292383230

[spaziodinamica@gmail.com](mailto:spaziodinamica@gmail.com)

Sede corsi: Via Napoli 5, Carate Brianza MB

Via Cesare Correnti 24/a, Seregno MB

Società Sportiva Dilettantistica Dinamica Acquaclub srl, Sede legale: Via Don Longoni 7, Seregno MB 20831

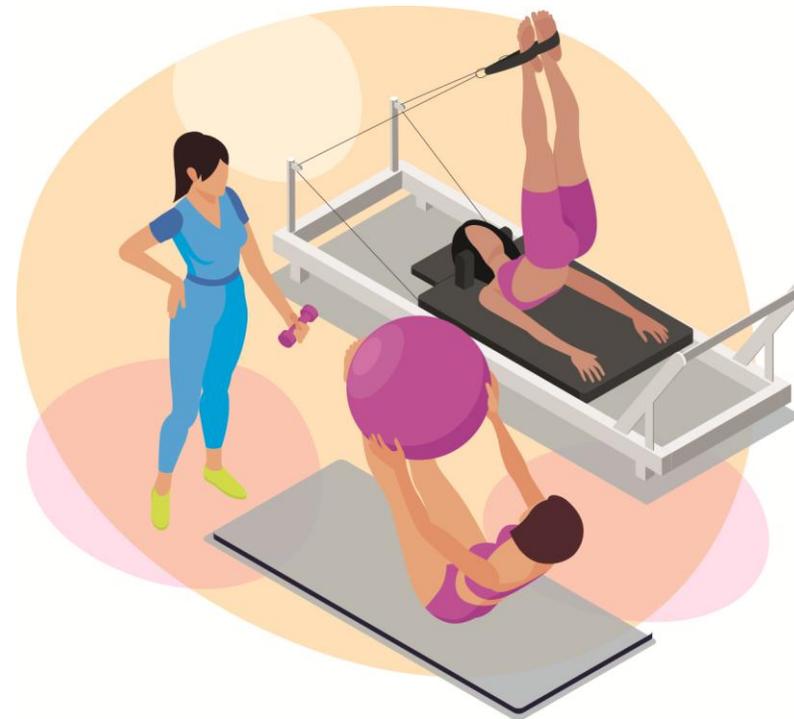
P.IVA e CF: 09424520964 – Cap. Sociale i.v. 10'000,00 – Iscritta alla CCIAA di Monza

Affiliata ASI: LOM-MB0358 – Affiliata FIN: LOM-194451 – Iscritta RASD

INFORMATIVA RIVOLTA AI TESSERATI

# STAGIONE 2025-26

## SpazioD carate



**SPAZIO**  
**Le Palestre  
del Benessere**

