

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	
8.00				8,00-8,50 GM PILATES REFORMER		7,30-8,20 GM PILATES REFORMER	
9.00	9,00-9,50 GM PILATES REFORMER	08,40-9,30 POSTURALE	09,20-10,10 POSTURALE	9,00-9,50 GM PILATES REFORMER	8,45-9,35 GM PILATES REFORMER	8,30-9,20 GM PILATES REFORMER	Possibilità di nuovi corsi o orari su richiesta.
10.00	10,00-10,50 GM PILATES REFORMER	09,40-10,30 POSTURALE	10,20-11,10 GM PILATES REFORMER	10,00-10,50 GM PILATES REFORMER	10,00-10,50 GM PILATES REFORMER	9,30-10,20 GM PILATES REFORMER	
11.00	11,00-11,50 GM PILATES REFORMER		11,20-12,10 GM PILATES REFORMER		11,00-11,50 GM PILATES REFORMER	10,30-11,20 GM PILATES REFORMER	Tutte le lezioni hanno durata di 50', si prega di essere puntuali.
12.00						11,30-12,20 GM PILATES REFORMER	
							Prezzo a lezione a partire da € 20.00
13.00	12,50-13,40 GM PILATES REFORMER	12,45-13,35 GM PILATES REFORMER	12,45-13,35 GM PILATES REFORMER	12,45-13,35 GM PILATES REFORMER	12,30-13,20 GM PILATES REFORMER	12,30-13,20 GM PILATES REFORMER	
14.00	14,00-14,50 GM PILATES REFORMER	13,45-14,35 GM PILATES REFORMER	13,45-14,35 GM PILATES REFORMER	14,00-14,50 GM PILATES REFORMER	13,30-14,20 GM PILATES REFORMER		Scopri le nostre attività presso lo SpazioD a Carate Brianza
15.00	15,00-15,50 GM PILATES REFORMER					GM PILATES MATWORK: ginnastica volta al rifonzo, tonificazione e flessibilità del corpo	
16.00						PERSONAL WORKOUT: lavoro personalizzato atto a migliorare la forza ed il tono muscolare	
17.00		17,00-17,50 GM PILATES REFORMER	17,00-17,50 GM PILATES REFORMER	16,30-17,20 GM PILATES REFORMER	17,15-18,05 GM PILATES REFORMER		
	17,30-18,20 GM PILATES REFORMER			17,30-18,20 GM PILATES REFORMER			
18.00		18,00-18,50 GM PILATES REFORMER	18,00-18,50 GM PILATES REFORMER		18,15-19,05 GM PILATES REFORMER		
	18,30-19,20 GM PILATES REFORMER			18,30-19,20 GM PILATES REFORMER			
19.00		19,00-19,50 GM PILATES REFORMER	19,00-19,50 GM PILATES REFORMER	19,30-20,20 GM PILATES REFORMER	19,15-20,05 GM PILATES REFORMER	GM REFORMER: ginnastica con reformer adatto a chi si avvicina al metodo pilates.	
	19,30-20,20 GM PILATES REFORMER						
20.00		20,00-20,50 GM PILATES REFORMER	20,00-20,50 GM PILATES REFORMER		20,15-21,05 GM PILATES REFORMER	Posturale: ginnastica posturale, adatta a tutti per riscoprire il piacere di muoversi.	
	20,30-21,20 GM PILATES REFORMER			20,30-21,20 GM PILATES REFORMER		Versione del 29/10/2025. Verifica eventuali aggiornamenti in segreteria.	
21.00							

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 15/06/2025

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:

Consulenza BENESSERE:

E' gratuita, richiedila per iniziare al meglio il tuo percorso verso il benessere.

Ci trovi anche a
Carate Brianza,
in Via Napoli 5,

Per informazioni:

www.palestredelbenessere.it

CONTATTACI:

Whatsapp. 3292383230

spaziodinamica@gmail.com

Sede corsi: Via Cesare Correnti 24/a – Seregno MB
Via Napoli 5 – Carate Brianza 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 RAS

INFORMATIVA RIVOLTA AI TESSERATI

STAGIONE 2025-26

SpazioD Seregno



SPAZIO
**Le Palestre
del Benessere**



DINAMICA
Acquaclub