

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								
10.00	10,00 - 10,50 PERSONAL WORKOUT	9,30 - 10,25 REFORMER		10,00 - 10,50 REFORMER								Tutte le lezioni sono di 50 minuti.
11.00	11,00 - 11,50 PERSONAL WORKOUT	10,30 - 11,25 REFORMER										Richiedi la tua consulenza iniziale gratuita per guidarti nella scelta dell'attività più adatta.
12.00												
13.00	12,45 - 13,35 REFORMER			12,45 - 13,35 REFORMER		12,45 - 13,35 REFORMER						Nuovi orari su richiesta
14.00	13,45 - 14,35 REFORMER			13,45 - 14,35 REFORMER		13,45 - 14,35 REFORMER						ABBONAMENTI
15.00												STANDARD: 6 Lezioni - Giorno ed ora fisso - 1 recupero possibile - 10% sconto sul prezzo pieno
16.00												MIX: 6 lezioni di cui 3 lezioni giorno ed ora fissi + 3 lezioni a "recupero"
17.00						17,00 - 17,50 REFORMER						STARTER PACK: 5 ingressi € 125
18.00	17,30 - 18,20 REFORMER	18,00 - 18,50 REFORMER				18,00 - 18,50 REFORMER	18,15 - 19,05 PERSONAL WORKOUT					LEGENDA
19.00	18,30 - 19,20 REFORMER	19,00 - 19,50 REFORMER		18,30 - 19,20 REFORMER		19,00 - 19,50 REFORMER	19,15 - 20,05 PERSONAL WORKOUT					GM REFORMER: ginnastica con reformer, ideale per migliorare forza e flessibilità
20.00	19,30 - 20,20 REFORMER	20,00 - 20,50 REFORMER		19,30 - 20,20 REFORMER		20,00 - 20,50 REFORMER						GM PILATES MATWORK: ginnastica volta al rifonzo, tonificazione e flessibilità del corpo
21.00												POSTURALE: ginnastica adatta a tutti per riscoprire il piacere di muoversi
	20,15 - 21,05 PERSONAL WORKOUT											PERSONAL WORKOUT: lavoro personalizzato atto a migliorare la forza ed il tono muscolare

CORSI DAL 15 GIUGNO 2026:
Calendario:
Periodo 6 settimane dal 15/06 al
25/07

NOVITA' 2026:

Prova il Personal Workout,
un percorso personalizzato
su misura per te!

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

INFORMATIVA RIVOLTA AI TESSERATI

ESTATE 2026
Spazio D carate



Per informazioni:

www.palestredelbenessere.it

CONTATTACI:

Tel. 3292383230 –

spaziodinamica@gmail.com

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

Srl Sportiva Dilettantistica Spazio Dinamica, Sede legale: Via Napoli 5, Carate Brianza MB
P.IVA e CF: 14605610964 – Cap. Sociale i.v. 10'000,00 – Iscritta alla CCIAA di Monza
Affiliata ASI: LOM-MB0600– Iscritta RASD

SPAZIO

**Le Palestre
del Benessere**

