

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	
9.00				9,00-9,50 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			10,00-10,50 GM PILATES REFORMER		9,30-10,20 GM PILATES REFORMER	
11.00	11,00-11,50 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	
13.00		12,45-13,35 GM PILATES REFORMER	12,45-13,35 GM PILATES REFORMER	12,45-13,35 GM PILATES REFORMER			Corso ESTIVO: dal 16/6 al 18/7
14.00		13,45-14,35 GM PILATES REFORMER	13,45-14,35 GM PILATES REFORMER	14,00-14,50 GM PILATES REFORMER			ABBONAMENTI
15.00							STANDARD: 5 Lezioni - Giorno ed ora fisso - 1 recupero possibile - 10% sconto sul prezzo pieno
16.00							
17.00		17,00-17,50 GM PILATES REFORMER					MIX: 5 lezioni di cui 2 lezioni giorno ed ora fissi + 3 lezioni a "recupero"
18.00	17,30-18,20 GM PILATES REFORMER						
19.00	18,30-19,20 GM PILATES REFORMER	18,00-18,50 GM PILATES REFORMER	18,00-18,50 GM PILATES REFORMER	18,30-19,20 GM PILATES REFORMER			STARTER PACK: 5 ingressi € 125
20.00	19,30-20,20 GM PILATES REFORMER	19,00-19,50 GM PILATES REFORMER	19,00-19,50 GM PILATES REFORMER	19,30-20,20 GM PILATES REFORMER		GM REFORMER: ginnastica con reformer adatto a chi si avvicina al metodo pilates.	
21.00	20,30-21,20 GM PILATES REFORMER	20,00-20,50 GM PILATES REFORMER	20,00-20,50 GM PILATES REFORMER	20,30-21,20 GM PILATES REFORMER		POSTURALE: ginnastica posturale, adatta a tutti per riscoprire il piacere di muoversi.	
						Versione del 26/04/2026. Verifica eventuali aggiornamenti in segreteria.	

CORSI DAL 15 GIUGNO 2026:
Calendario:
Periodo 5 settimane dal 15/06 al
18/07

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 Seregno



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**

