

	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	9,45-10,35 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		10,45-11,35 GM PILATES REFORMER	10,30-11,20 GM PILATES REFORMER	
12.00						11,30-12,20 GM PILATES REFORMER	Tutte le lezioni hanno durata di 50', si prega di essere puntuali.
13.00	13,00-13,50 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	Prezzo Reformer: a partire da € 20.00 a lezione
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		STARTER PACK: 5 ingressi € 125
15.00	15,00-15,50 GM PILATES REFORMER				14,30-15,20 GM PILATES REFORMER		Scopri le nostre attività presso lo SpazioD a Carate Brianza
16.00							GM PILATES MATWORK: ginnastica volta al rifonzo, tonificazione e flessibilità del corpo
17.00	17,30-18,20 GM PILATES REFORMER	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		PERSONAL WORKOUT: lavoro personalizzato atto a migliorare la forza ed il tono muscolare
18.00	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	18,15-19,05 GM PILATES REFORMER		
19.00	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	19,15-20,05 GM PILATES REFORMER		LEGENDA
20.00	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	20,15-21,05 GM PILATES REFORMER		GM REFORMER: ginnastica con reformer adatto a chi si avvicina al metodo pilates.
21.00							Posturale: ginnastica posturale, adatta a tutti per riscoprire il piacere di muoversi.
							Versione del 29/04/2026. Verifica eventuali aggiornamenti in segreteria.

Stagione 2026-27:

ATTIVITA' 2026 - 2027	ANNUALE 01/09/2026 - 19/06/2027		ESTIVO dal 21/06/2027
	AUTUNNALE 01/09/2026 - 31/01/2027	PRIMAVERILE 01/02/2027 - 19/06/2027	ESTIVO dal 21/06/2027

CHIUSURE PER FESTIVITA' (non conteggiate):

Domenica 1 Novembre – Martedì 8 Dicembre - da Mercoledì 23 Dicembre a Mercoledì 6 Gennaio compresi - Da Sabato 27 a Lunedì 29 Marzo compresi - Domenica 25 Aprile – Sabato 1 Maggio - Mercoledì 2 Giugno

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

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 CCAA di Monza
Affiliata ASI: LOM-MB0600– Iscritta RASD

INFORMATIVA RIVOLTA AI TESSERATI

STAGIONE 2026-27

SpazioD Seregno

