

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO					
REFORMER	FITNESS	REFORMER	FITNESS	REFORMER	FITNESS	REFORMER	FITNESS	REFORMER	FITNESS	REFORMER	FITNESS				
9,00 - 9,50 REFORMER			9,00 - 9,50 PERSONAL WORKOUT	9,00 - 9,50 REFORMER			9,00 - 9,50 POSTURALE		9,00 - 9,50 PERSONAL WORKOUT			Tutte le lezioni sono di 50 minuti.			
		9,30 - 10,20 REFORMER			9,30 - 10,20 PERSONAL WORKOUT			9,30 - 10,20 REFORMER	10,00 - 10,50 PERSONAL WORKOUT	9,30 - 10,20 REFORMER				Richiedi la tua consulenza iniziale gratuita per guidarti nella scelta dell'attività più adatta.	
10,00 - 10,50 REFORMER	10,00 - 10,50 PERSONAL WORKOUT		10,00 - 10,50 POSTURALE	10,00 - 10,50 REFORMER	10,30 - 11,20 PERSONAL WORKOUT		10,00 - 10,50 POSTURALE		10,30 - 11,20 REFORMER		10,30 - 11,20 REFORMER				
		10,30 - 11,20 REFORMER										Versione del 29/04/2026			
11,00 - 11,50 REFORMER	11,00 - 11,50 PERSONAL WORKOUT		11,00 - 11,50 POSTURALE				11,00 - 11,50 POSTURALE							STARTER PACK: 5 ingressi € 125 per "provare" il nostro centro per un mese!	
12,45 - 13,35 REFORMER		12,45 - 13,35 REFORMER		12,45 - 13,35 REFORMER	12,50 - 13,40 PERSONAL WORKOUT	12,45 - 13,35 REFORMER	13,00 - 13,50 PILATES MATWORK	12,30 - 13,20 REFORMER	12,30 - 13,20 PILATES MATWORK			GM REFORMER: ginnastica con reformer, ideale per migliorare forza e flessibilità			
	13,00 - 13,50 PERSONAL WORKOUT		13,00 - 13,50 PILATES MATWORK				13,00 - 13,50 PILATES MATWORK		13,30 - 14,20 REFORMER	13,30 - 14,20 PILATES MATWORK				GM PILATES MATWORK: ginnastica volta al rifonzo, tonificazione e flessibilità del corpo	
13,45 - 14,35 REFORMER	14,00 - 14,50 PERSONAL WORKOUT	13,45 - 14,35 REFORMER	14,00 - 14,50 PILATES MATWORK	13,45 - 14,35 REFORMER	13,50 - 14,40 PERSONAL WORKOUT	13,45 - 14,35 REFORMER	14,00 - 14,50 PILATES MATWORK			14,30 - 15,20 PERSONAL WORKOUT					
												PERSONAL WORKOUT: lavoro personalizzato atto a migliorare la forza ed il tono muscolare			
15,00															
16,00															
16,30 - 17,20 REFORMER								16,15 - 18,05 REFORMER							
	17,15 - 18,05 PERSONAL WORKOUT	17,00 - 17,50 REFORMER				17,00 - 17,50 REFORMER	17,15 - 18,05 PERSONAL WORKOUT	17,15 - 18,05 REFORMER	17,00 - 17,50 PERSONAL WORKOUT						
17,30 - 18,20 REFORMER				17,30 - 18,20 REFORMER											
	18,15 - 19,05 PERSONAL WORKOUT	18,00 - 18,50 REFORMER				18,00 - 18,50 REFORMER	18,15 - 19,05 PERSONAL WORKOUT	18,15 - 19,05 REFORMER	18,00 - 18,50 PERSONAL WORKOUT						
18,30 - 19,20 REFORMER				18,30 - 19,20 REFORMER											
	19,15 - 20,05 PERSONAL WORKOUT	19,00 - 19,50 REFORMER				19,00 - 19,50 REFORMER	19,15 - 20,05 PERSONAL WORKOUT	19,15 - 20,05 REFORMER	19,00 - 19,50 PERSONAL WORKOUT						
19,30 - 20,20 REFORMER				19,30 - 20,20 REFORMER											
	20,15 - 21,05 PERSONAL WORKOUT	20,00 - 20,50 REFORMER				20,00 - 20,50 REFORMER		20,15 - 21,05 REFORMER							
20,30 - 21,20 REFORMER				20,30 - 21,20 REFORMER											
21,00															

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.

Per informazioni:

www.palestredelbenessere.it

CONTATTACI:

Whatsapp. 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

INFORMATIVA RIVOLTA AI TESSERATI

STAGIONE 2026-27

SpazioD carate

