

	LUNEDÌ'		MARTEDÌ'		MERCOLEDÌ'		GIOVEDÌ'		VENERDÌ'		SABATO			
	REFORMER	FITNESS	REFORMER	FITNESS	REFORMER	FITNESS	REFORMER	FITNESS	REFORMER	FITNESS	REFORMER	FITNESS		
9.00	9,00 - 9,50 REFORMER			9,00 - 9,50 PERSONAL WORKOUT	9,00 - 9,50 REFORMER			9,00 - 9,50 POSTURALE						
			9,30 - 10,20 REFORMER			9,30 - 10,20 PERSONAL WORKOUT			9,30 - 10,20 REFORMER		9,30 - 10,20 REFORMER		Tutte le lezioni sono di 50 minuti.	
10.00	10,00 - 10,50 REFORMER	10,00 - 10,50 PERSONAL WORKOUT			10,00 - 10,50 REFORMER			10,00 - 10,50 POSTURALE						
			10,30 - 11,20 REFORMER			10,30 - 11,20 PERSONAL WORKOUT			10,30 - 11,20 REFORMER		10,30 - 11,20 REFORMER		Richiedi la tua consulenza iniziale gratuita per guidarti nella scelta dell'attività più adatta.	
11.00	11,00 - 11,50 REFORMER	11,00 - 11,50 PERSONAL WORKOUT						11,00 - 11,50 POSTURALE						
12.00														
13.00	12,45 - 13,35 REFORMER	13,00 - 13,50 PERSONAL WORKOUT	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			Nuovi orari su richiesta	
14.00	13,45 - 14,35 REFORMER	14,00 - 14,50 PERSONAL WORKOUT	13,45 - 14,35 REFORMER		13,45 - 14,35 REFORMER	13,50 - 14,40 PERSONAL WORKOUT	13,45 - 14,35 REFORMER	14,00 - 14,50 PILATES MATWORK	13,30 - 14,20 REFORMER				Versione del 25/08/2026	
15.00													STARTER PACK: 5 ingressi € 125 per "provare" il nostro centro per un mese!	
16.00														
	16,30 - 17,20 REFORMER								16,15 - 18,05 REFORMER					
17.00		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					
	17,30 - 18,20 REFORMER				17,30 - 18,20 REFORMER									
18.00		18,15 - 19,05 PERSONAL WORKOUT	18,00 - 18,50 REFORMER			18,15 - 19,05 PERSONAL WORKOUT	18,00 - 18,50 REFORMER	18,15 - 19,05 PERSONAL WORKOUT	18,15 - 19,05 REFORMER				LEGENDA	
19.00	18,30 - 19,20 REFORMER	19,15 - 20,05 PERSONAL WORKOUT	19,00 - 19,50 REFORMER		18,30 - 19,20 REFORMER	19,15 - 20,05 PERSONAL WORKOUT	19,00 - 19,50 REFORMER	19,15 - 20,05 PERSONAL WORKOUT	19,15 - 20,05 REFORMER				GM REFORMER: ginnastica con reformer, ideale per migliorare forza e flessibilità	
													GM PILATES MATWORK: ginnastica volta al rifonzo, tonificazione e flessibilità del corpo	
20.00	19,30 - 20,20 REFORMER	20,15 - 21,05 PERSONAL WORKOUT	20,00 - 20,50 REFORMER		19,30 - 20,20 REFORMER		20,00 - 20,50 REFORMER		20,15 - 21,05 REFORMER					
													PERSONAL WORKOUT: lavoro personalizzato atto a migliorare la forza ed il tono muscolare	
21.00	20,30 - 21,20 REFORMER				20,30 - 21,20 REFORMER									

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

