

PALINSESTO CORSI FITNESS-WELLNESS

STAGIONE 2026-2027 - PALAZZETTO DELLO SPORT - Via Inglesina 37 Gerenzano (VA) - Telefono 0291327390 - fitness@salusgerenzano.it

LUNEDI				MARTEDI				MERCOLEDI				GIOVEDI				VENERDI																
FITNESS			WELLNESS		FITNESS			WELLNESS		FITNESS		WELLNESS		FITNESS		WELLNESS																
MARTINA	GINNASTICA DOLCE	8:30				CINZIA	GINNASTICA POSTURALE PRE PARTO	8:30	STEFANIA	TOTAL BODY WORKOUT	9:00	MARTINA	PILATES BASE	9:00	MARTINA	GINNASTICA DOLCE	8:30			CINZIA	GINNASTICA POSTURALE POST PARTO	8:30										
			MARTINA	PILATES INTERMEDIO														09:00	MICHELE				FUNCTIONAL TRAINING	9:00								
						CINZIA	GINNASTICA IPO POSTURALE	9:30	STEFANIA	MOBILITY TRAINING	10:00																					
			CINZIA	GINNASTICA POSTURALE PRE PARTO	17:30	MASSIMO	FIT SPORT	18:30	MARTINA	PILATES BASE	18:30	PIETRO	DIFESA PERSONALE "KUNG FU LIGHT"	18:30	INGA	YOGA	18:30	MASSIMO	FIT SPORT	18:30	MARTINA	PILATES BASE	18:30	CINZIA	GINNASTICA POSTURALE POST PARTO	17:30						
																											CINZIA	GINNASTICA IPO POSTURALE	18:30	LUCIA	BOXE UP	19:15
MARCO	MOBILITY TRAINING	18:40																														
ERICA	CARDIO DANCE FITNESS	19:30																														
ERICA	TOTAL BODY WORKOUT	20:20																														
* Il palinsesto potrà essere sensibile a variazioni negli orari - istruttori - tipologie di attività																																