

ORARI PALESTRA 2023/2024 *Inizio Corsi Lunedì 11 SETTEMBRE 2023*

		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
MATTINA	7:30-9:00	8.20-9.10 Pilates	9.15-10.15 Pilates	Pancafit®	Personal coach		9.15-10.15 Pilates
	9:00-10:00	Ginnastica dolce		FisioPilates	Ginnastica dolce	Palestra medica	
	10:00-11:00	Palestra medica	10.15-11.15	Pancafit®	Palestra medica	Ginnastica dolce	10.15-11.15 Posturale antalgica
	11:00-12:00	Pancafit®	Pancafit® Group	Pancafit®	Pancafit®	Pancafit®	
	11:30-12:30	Pancafit®		Pancafit®	Pancafit®	Pancafit®	
PAUSA FIT lezione da 45 min	12:45-13:30	Pausa fit		Pausa fit	Pausa fit	Pausa fit NEW	11.15 Pilates in gravianza
	13:00-13:45	Pausa fit	Pilates	Pausa fit	Pausa fit	Pausa fit	
	13:15-14:00	Pausa fit		Pausa fit	Pausa fit	Pausa fit	
POMERIGGIO	15:00-16:00	Posturale correttiva	Personal coach	Pancafit®	Pancafit®	Pancafit®	
	15:30-16:30	Posturale correttiva	Personal coach	Pancafit®	Pancafit®	Pancafit®	
	16:00-17:00	Posturale correttiva	Personal coach	Pancafit®	Pancafit®	Pancafit®	
	17:00-18:00	Posturale dinamica	Personal coach	Pancafit®	Personal coach	17.30-18.15 Pilates	NEW
SERA	18:00-19:00	Posturale dinamica	Personal coach	Pancafit®	Personal coach	Personal coach	
	19:00-20:00	18.45-19.35	Personal coach		Posturale dinamica	Personal coach	
	20:00-21:00	Pancafit® Group	Personal coach				
	21:00-22:00		Pancafit®				



PENTAVIS

corsi in gruppo (massimo 7 persone)
lezioni private 1 vs 1

esercizio individuale che si svolge in gruppo

**tutti i corsi si svolgono c/o la palestra del POLIAMBULATORIO PENTAVIS:
Via Carlo Cattaneo 69, LECCO**

PER INFO:

tel 0341/287555

www.pentavis.it

info@pentavis.it

