

ASD POSTURA E BENESSERE
VIA POMPEO MARCHESI 18 - MILANO

stagione 2024-2025 dal 16/9/2024 al 29/6/2025

I° QUADR 16/9 - 07/2

II° QUADR 10/2 - 29/6

SU Primo piano GIU Piano terra P Piano terra sala piccola IBAN: IT74Y0306909606100000179120 Intesa Sanpaolo

TS-Pay:



QUOTA ASSOCIATIVA 1/9/24 - 31/7/25: 25 €

UN SOLO CORSO: 195 €/quadrimestre

DUE CORSI: 285 €/quadrimestre

TRE CORSI: 375 €/quadrimestre

QUATTRO CORSI: 465 €/quadrimestre

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
	ORA CORSO	ORA CORSO	ORA CORSO	ORA CORSO	ORA CORSO	ORA CORSO
SU	09:00 GINNASTICA FUNZIONALE - R	09:30 GINNASTICA FUNZIONALE - A	09:00 PANCAFIT - A	09:30 GINNASTICA FUNZIONALE - A	09:00 PANCAFIT & MOBILITA' - S	09:30 YOGA/MEDITAZIONE
GIU			09:00 GINNASTICA FUNZIONALE SENIOR - R		09:00 FITNESS FUNZIONALE (TRX)* - R	Federica/Paolo
P			09:30 CHI KUNG - L	09:00 BACKRACK - L		
SU	10:00 PANCAFIT - R	10:30 MOBILITA' POSTURALE - A	10:00 MOBILITA' POSTURALE - A	10:30 PANCAFIT & MOBILITA' - A	10:00 TAI CHI BASTONE - AN	
GIU	09:30 CHI KUNG - L	10:00 TAI CHI - AN	10:00 MOBILITA' FUNZIONALE - R	10:30	10:00 GINNASTICA FUNZIONALE OVER - R	
P				10:00 BACKRACK - L		
SU	11:00 MOBILITA' FUNZIONALE(MOTR) - R		11:00 GINNASTICA FUNZIONALE - A		11:00 FITNESS FUNZIONALE (TRX) - R	
GIU			11:00 FITNESS FUNZIONALE (TRX) - R			
P						
SU						14:30 LEZIONI SPECIALI
GIU						secondo calendario
P						
SU		17:00 MOBILITA' FUNZIONALE* - M/MA	17:00 PANCAFIT & MOBILITA' - R		17:00 GINNASTICA FUNZIONALE - M	
GIU						
P						
SU	18:00 MOBILITA' POSTURALE - MA	18:00 GINNASTICA FUNZIONALE - M	18:00 GINNASTICA FUNZIONALE - R	18:00 MOBILITA' FUNZIONALE - MA	18:00 PANCAFIT - M	
GIU		18:00 MOBILITA' POSTURALE - MA	18:00 TAI CHI BASTONE - AN	18:00 HATHA YOGA - F	18:00 TAI CHI - AN	
P			18:00 BACKRACK* - L	18:00 BACKRACK - L		
SU	19:00 PANCAFIT - MA	19:00 FITNESS FUNZIONALE - M	19:00 MOBILITA' FUNZIONALE (MOTR) - R	19:00 PANCAFIT & MOBILITA' - MA	19:00 FITNESS FUNZIONALE - M	
GIU	19:00 KUNDALINI YOGA - P	19:00 FITNESS FUNZIONALE TRX - MA	19:00 KUNDALINI YOGA - P	19:00 VINYASA YOGA - F		
P		19:00 HATHA YOGA* - C	19:00 BACKRACK - L	19:00 CHI KUNG* - L		
SU	20:00 FITNESS FUNZIONALE - MA	20:30 Conferenze	20:30 Lezioni speciali	20:00 FITNESS FUNZIONALE - MA	20:30 Conferenze	
GIU		secondo calendario	secondo calendario	20:00 YOGA AYURVEDA - F	secondo calendario	
P						

ISTRUTTORI: A Alessandra AN Antonio C Chiara F Federica L Luigia M Massimiliano MA Marina P Paolo R Raffaella S Silvia

* corsi che si attivano con minimo 5 persone