



Palestra AMBROSIANA

via Lanzone, 30/a - Milano - Tel. 3280660965

www.gestioneimpianti.org – ambrosiana@gestioneimpianti.org

CORSI per ADULTI

ANNO SPORTIVO 2026/2027

dal 14 settembre al 30 giugno

YOGA dal 01 ottobre

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
11.30 12.30		GINNASTICA DOLCE CLAUDIO	GINNASTICA DOLCE RICCARDO	GINNASTICA DOLCE DEBORA	PILATES MOBILITY RICCARDO
12.45 13.45	TOTAL BODY LAURA	TOTAL BODY CLAUDIO	PILATES RICCARDO	TOTAL BODY DEBORA	CIRCUIT TRAINING RICCARDO
14.00 15.15				YOGA FLOW BARBARA	
15.00 16.15		HATHA YOGA BARBARA			

Quote:

- **TESSERA 20 INGRESSI** € 190 (compreso iscrizione)
€ 165 (1° rinnovo)
€ 150 (rinnovi seguenti)



I corsi seguono il calendario esposto presso la palestra, prevedono la presenza nella sala corsi di un massimo di 5 partecipanti con prenotazione obbligatoria.



Segreteria: da lunedì a giovedì dalle ore 11.00 alle 18.00
venerdì dalle ore 11.00 alle 14.00

All'inizio dei corsi è obbligatorio consegnare un certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica.

E' possibile effettuare una visita medico-sportiva specialistica, con elettrocardiogramma a €50 presso il Centro di Medicina Sportiva Fi.Me.S. (v.G.G.Mora 22 MI, tel.0289400182) con noi convenzionato.