

# Stagione 2024-25:

STAGIONE 2024 - 2025	CORSO ANNUALE: 02/09/2024 – 15/06/2025		ESTIVO Dal 16/06/25
	CORSO AUTUNNALE: 02/09/2024 – 02/02/2025	CORSO PRIMAVERILE: 03/02/2025 – 15/06/2025	

## CHIUSURE PER FESTIVITA' (non conteggiate):

Venerdì 1 Novembre – Domenica 8 Dicembre  
da Lunedì 23 Dicembre a Lunedì 7 Gennaio compresi  
Da Sabato 19 Aprile a Lunedì 21 Aprile compresi  
Venerdì 25 Aprile – Giovedì 1 Maggio  
Lunedì 2 Giugno

## Cosa occorre?

- Calze antiscivolo
- Telo personale

Per informazioni:

[www.dinamicacquaclub.it](http://www.dinamicacquaclub.it)

CONTATTACI:

Tel. 3292383230 – 0362.230819

[spaziodinamica@gmail.com](mailto:spaziodinamica@gmail.com)

Sede corsi: Via Cesare Correnti 24/a – Seregno MB

Società Sportiva Dilettantistica Dinamica Acquaclub srl, Sede legale: Via Don Longoni 7, Seregno MB 20831  
P.IVA e CF: 09424520964 – Cap. Sociale i.v. 10'000,00 – Iscritta alla CCIAA di Monza  
Affiliata ASI: LOM-MB0358 – Affiliata FIN: LOM-194451 – Iscritta RAS

INFORMATIVA RIVOLTA AI TESSERATI

# STAGIONE SPORTIVA 2024 - 25



	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	
9.00	9,00-9,50 GM PILATES REFORMER	9,00-9,50 POSTURALE	09,00-9,50 POSTURALE	8,00-8,50 GM PILATES REFORMER	9,00-9,50 GM PILATES REFORMER	8,30-9,20 GM PILATES REFORMER	Possibilità di nuovi corsi o orari su richiesta.
10.00	10,00-10,50 GM PILATES REFORMER		10,00-10,50 POSTURALE	9,00-9,50 GM PILATES REFORMER	10,00-10,50 GM PILATES REFORMER	9,30-10,20 GM PILATES REFORMER	
11.00	11,00-11,50 GM PILATES REFORMER		11,00-11,50 GM PILATES REFORMER		11,00-11,50 GM PILATES REFORMER	10,30-11,20 GM PILATES REFORMER	Tutte le lezioni hanno durata di 50', si prega di essere puntuali.
12.00		11,45-12,35 GM PILATES REFORMER GESTANTI				11,30-12,20 GM PILATES REFORMER	
13.00	12,45-13,35 GM PILATES REFORMER	12,45-13,35 GM PILATES REFORMER	12,45-13,35 GM PILATES REFORMER	12,45-13,35 GM PILATES REFORMER	12,30-13,20 GM PILATES REFORMER		
14.00	14,00-14,50 GM PILATES REFORMER	13,45-14,35 GM PILATES REFORMER	13,45-14,35 GM PILATES REFORMER	14,00-14,50 GM PILATES REFORMER	13,30-14,20 GM PILATES REFORMER		
15.00	15,00-15,50 GM PILATES REFORMER						
16.00							
17.00	16,30-17,20 GM PILATES REFORMER			16,30-17,20 GM PILATES REFORMER			
	17,30-18,20 GM PILATES REFORMER	17,00-17,50 GM PILATES REFORMER	17,00-17,50 GM PILATES REFORMER	17,30-18,20 GM PILATES REFORMER	17,15-18,05 GM PILATES REFORMER		
18.00		18,00-18,50 GM PILATES REFORMER	18,00-18,50 GM PILATES REFORMER				
	18,30-19,20 GM PILATES REFORMER			18,30-19,20 GM PILATES REFORMER	18,15-19,05 GM PILATES REFORMER		
19.00		19,00-19,50 GM PILATES REFORMER	19,00-19,50 GM PILATES REFORMER				
	19,30-20,20 GM PILATES REFORMER			19,30-20,20 GM PILATES REFORMER	19,15-20,05 GM PILATES REFORMER	GM reformer: ginnastica con reformer adatto a chi si avvicina al metodo pilates.	
20.00		20,00-20,50 GM PILATES REFORMER	20,00-20,50 GM PILATES REFORMER				
	20,30-21,20 GM PILATES REFORMER			20,30-21,20 GM PILATES REFORMER	20,15-21,05 GM PILATES REFORMER	Posturale: ginnastica posturale, adatta a tutti per riscoprire il piacere di muoversi.	
21.00						Versione del 29/01/2025. Verifica eventuali aggiornamenti in segreteria.	