

# CALENDARIO CORSI

## STAGIONE 2026-27



| Orari | Lunedì                             | Martedì                           | Mercoledì                      | Giovedì                            | Venerdì                              | Sabato                                                                                                                                                                                                              |
|-------|------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6.30  | RISVEGLIO MUSCOLARE con Martina    |                                   |                                |                                    |                                      |                                                                                                                                                                                                                     |
| 8.30  |                                    | POSTURATTIVA con Serena           |                                | PILATES con Gessica                | POSTURATTIVA con Serena              | ore 9.00 POSTURATTIVA con Barbara                                                                                                                                                                                   |
| 9.45  | POSTURATTIVA MIOFASCIALE con Marco |                                   |                                | POSTURATTIVA MIOFASCIALE con Marco |                                      |                                                                                                                                                                                                                     |
| 11.00 |                                    |                                   |                                | PILATES con Gessica                |                                      |                                                                                                                                                                                                                     |
| 13.00 |                                    | PILATES con Gessica               | alle 12:30 PILATES con Gessica | PILATES con Gessica                | alle 13:30 TONO con Serena           | <p>È obbligatorio:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• prenotare il proprio posto a lezione</li> <li>• avere il certificato medico non agonistico</li> </ul>                                               |
| 14.00 |                                    | TONO con Gessica                  |                                | PILATES con Gessica                |                                      |                                                                                                                                                                                                                     |
| 15.00 |                                    |                                   |                                |                                    |                                      |                                                                                                                                                                                                                     |
| 16.00 |                                    | POSTURATTIVA RAGAZZI con Serena   | PSICOMOTRICITA' con Sara       |                                    |                                      |                                                                                                                                                                                                                     |
| 17.00 | PILATES con Beatrice               | PILATES con Gessica               |                                | PILATES con Gessica                | POSTURATTIVA con Serena              | <p>Dal 2025 siamo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• percorsi individuali di esercizio fisico strutturato per persone con cronicità stabilizzate</li> <li>• attività fisica adattata in gruppo</li> </ul> |
| 17.30 | alle 18.00 PILATES con Beatrice    |                                   | POSTURATTIVA con Barbara       |                                    | ore 18.00 POSTURATTIVA con Serena    |                                                                                                                                                                                                                     |
| 18.30 | alle 19.00 PILATES con Beatrice    | ore 18.15 POSTURATTIVA con Serena | STRENGTH & CO. con Barbara     | POSTURATTIVA MIOFASCIALE con Marco | ore 19.00 STRENGTH & CO. con Barbara |                                                                                                                                                                                                                     |
| 19.30 |                                    | POSTURATTIVA con Serena           | POSTURATTIVA con Barbara       |                                    |                                      |                                                                                                                                                                                                                     |

Possibilità di richiedere lezioni personalizzate, per info contattateci

WhatsApp 3516546484  
Viale Conti da Prato, 35  
Caldiero (VR)

info@attivaosm.it  
www.attivaosm.it

attiva\_osm  
Centro Attiva osm