

# PANCAFIT INDIVIDUALE



Tempo a disposizione 30'

► Recupero lezioni perse

► Panca a noleggio  
al costo di € 6

solo iscritti al corso o persone che conoscono  
il metodo Raggi Pancafit

► Sedute private  
presso Spazio Salute  
Farmacia 1  
(Via Manzoni, 33 Saronno)

## Il tuo benessere inizia da qui!

### 01 IDROKINESI

Incontri di gruppo o personal.  
Prenotazione obbligatoria.  
Gruppi: martedì e giovedì 10.45.  
Incontri Personal su prenotazione.  
**Presso Piscina di Saronno**

### 02 PILATES

Lezioni di pilates in acqua al  
lunedì ore 11.15 e giovedì ore 10.  
Oppure al martedì e venerdì ore  
19.30. **Presso la Piscina di  
Saronno.**  
Terrestre **presso il Palaexbo**, il  
martedì e venerdì ore 18

### 03 TECAR TERAPIA

Trattamenti su misura per te!  
Richiedi appuntamento  
presso la nostra struttura, o  
in **Farmacia Comunale 1**  
**della Saronno Servizi Spa**  
Tel.02-9603396



# PANCAFIT GROUP



## PALAEXBO SSD SARONNO



## A cosa serve?

---

- **Tensione e dolori muscolari**
- **Aumento della flessibilità**
- **Miglioramento della postura**
- **Liberazione del diaframma**
- **Recupero da attività sportive intense**

## Benefici

---

- **Maggiore equilibrio**
- **Migliora l'ossigenazione**
- **Recupero dei gesti perduti**
- **Sensazione di benessere**

## Giorni e Orari

---

- **Martedì - 18:00-19:00 e 19:00-20:00**
- **Mercoledì - 11:00-12:00 e 12:15-13:15**
- **Venerdì - 11:00-12:00 e 12:15-13:15**

Scarica o richiedi il questionario.

---

## Tariffe

---

1° TRIMESTRE	Prezzo
dal 10/02/26 al 28/03/26 - 7 lez.	140 €
2° TRIMESTRE	Prezzo
dal 30/03/26 al 13/06/26 - 10 lez.	200 €

**Assicurazione obbligatoria € 15**



## Contatti

---

**PALAEXBO**

Via Piave, 1 - Saronno (VA)-21047

Tel. 02.25061292

[palaexbo@saronno-ssd.it](mailto:palaexbo@saronno-ssd.it)

**PISCINA**

Via C. Miola 5 - Saronno (VA)-21047

Tel. 02.25548010

[piscina@saronno-ssd.it](mailto:piscina@saronno-ssd.it)