



ORARI CORSI pilates matwork

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
PILATES MATWORK 9:30			PILATES MATWORK 9.30	
PILATES MATWORK 12:35			PILATES MATWORK 12:35	
PILATES MATWORK 13:30				
				PILATES MATWORK 17.30
PILATES MATWORK 18:30	PILATES MATWORK 18:00	CIRCUITO 18.00	PILATES MATWORK 18:00	PILATES MATWORK 18.30
PILATES FLOW 19.30-20.30	PILATES MATWORK 19:00	CIRCUITO 19.00	PILATES MATWORK 19:00	PILATES MATWORK 19.30
	PILATES MATWORK 20:00		PILATES MATWORK 20:00	

GLI ORARI DEI CORSI POSSONO SUBIRE DELLE VARIAZIONI. LE LEZIONI HANNO UNA DURATA DI 55 MINUTI

I CORSI DELINEATI IN ROSSO SONO OPEN (APERTI A TUTTI I LIVELLI) MENTRE QUELLI IN VERDE SONO BEGINNER (PRINCIPIANTI) in blu quelli avanzati



ORARI CORSI sulle macchine

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	
		REFORMER 9.30		
		REFORMER 12:35		
		REFORMER 13:30		
REFORMER 18:00	REFORMER 18:00	REFORMER 18:00		
REFORMER 19:00	REFORMER 19:00	REFORMER 19:00	REFORMER 19:00	
REFORMER 20:00				

GLI ORARI DEI CORSI POSSONO SUBIRE DELLE VARIAZIONI. LE LEZIONI HANNO UNA DURATA DI 55 MINUTI

I CORSI DELINEATI IN BLU SONO AVANZATI (RICHIESTA BUONA ESPERIENZA SULLE MACCHINE) MENTRE QUELLI IN ROSSO SONO OPEN (APERTI A TUTTI I LIVELLI)- I VERDI CONSIGLIATI A CHI INIZIA