

TABELLA ORARI A PARTIRE DA SETTEMBRE 2024

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
08:00		8:00 - 9:00 Pilates		8:00 - 9:00 Pilates		
09:00	9:00 - 10:00 Ginnastica Posturale	9:15 - 10:15 Pilates	9:00 - 10:00 Ginnastica Posturale	9:15 - 10:15 Pilates	9:00 - 10:00 Ginnastica Posturale	
10:00	10:15 - 11:15 Ginnastica Posturale	10:30 - 11:30 Pilates	10:15 - 11:15 Ginnastica Posturale	10:30 - 11:30 Pilates	10:15 - 11:15 Hatha Yoga	
11:00	11:30 - 12:30 Hatha Yoga	11:45 - 12:45 Pilates	11:30 - 12:30 Hatha Yoga	11:45 - 12:45 Pilates	11:30 - 12:30 Pilates	
12:00						
13:00	13:20 - 14:20 Pilates	13:15 - 14:15 Hatha Yoga	13:20 - 14:20 Pilates	13:15 - 14:15 Hatha Yoga	13:20 - 14:20 Pilates	13:40 - 14:40 Pilates
14:00	14:45 - 15:45 Pilates					
15:00					15:00 - 16:00 Pilates	15:00 - 16:00 Pilates
16:00	16:00 - 17:00 Pilates	16:10 - 17:10 Pilates	16:00 - 17:00 Ginnastica Posturale	16:15 - 17:15 Pilates	16:30 - 17:30 Yoga in Gravidanza	
17:00	17:15 - 18:15 Hatha Yoga	17:30 - 18:30 Ginnastica Posturale	17:45 - 18:45 Pilates	17:30 - 18:30 Ginnastica Posturale		
18:00	18:30 - 19:30 Pilates	18:50 - 19:50 Pilates	19:00 - 20:00 Hatha Yoga	18:50 - 19:50 Pilates	18:00 - 19:00 Pranayama e Meditazione	
19:00	19:40 - 20:40 Pilates	20:00 - 21:00 Hatha Yoga	20:15 - 21:15 Pilates	20:00 - 21:00 Hatha Yoga	19:10 - 20:10 Pilates	
20:00					20:20 - 21:20 Pilates	
21:00						

PER PRENOTARE UNA LEZIONE DI PROVA: YOGA E POSTURALE: 3381799277 - PILATES: 3490767413