

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
7.00	PILATES\POSTURALE 7.00-7.50						
7.30							
8.00		PILATES\POSTURALE 8.30-9.20		PILATES\POSTURALE 8.30-9.20			
8.30							
9.00	PILATES\POSTURALE 9.00-9.50				PILATES\POSTURALE 9.00-9.50	YOGA 9.00-9.50	
9.30			GAG 9.30-10.20	GAG 9.30-10.20			
10.00	SPINNING 10.00-10.50				SPINNING 10.00-10.50		SPINNING 10.00-10.50
10.30							
11.00					PILATES\POSTURALE 11.00-11.50		
11.30	DIFESA PERSONALE 11.30-12.30		DIFESA PERSONALE 11.30-12.30				
12.00							
12.30							
13.00	PILATES\POSTURALE 13.00-13.50	PILATES\POSTURALE 13.00-13.50	PILATES\POSTURALE 13.00-13.50	PILATES\POSTURALE 13.00-13.50	PILATES\POSTURALE 13.00-13.50		
13.30							
14.00	TOTAL BODY 14.00-14.50	PUMP 14.00-14.50	TABATA 14.00-14.50	PUMP 14.00-14.50	TOTAL BODY 14.00-14.50		
14.30							
15.00							
15.30							
16.00							
16.30							
17.00	YOGA 17.00-17.50	TOTAL BODY 17.00-17.50	YOGA 17.00-17.50	TOTAL BODY 17.00-17.50	GAG 17.00-17.50		
17.30							
18.00							
18.30	CROSS TRAINING 18.20-19.00	FUNCTIONAL/HIIT 18.30-19.00	FUNCTIONAL/HIIT 18.30-19.00	CROSS TRAINING 18.20-19.00	FUNCTIONAL/HIIT 18.30-19.00		
19.00							
19.30		PILATES\POSTURALE 19.10-20.00		PILATES\POSTURALE 19.10-20.00			
20.00	SPINNING 19.50-20.50		PRE BOXE 20.10-21.00		SPINNING 19.50-20.50	PRE BOXE 20.10-21.00	SPINNING 19.50-20.50
20.30							
21.00							



POSSIBILITÀ DI PRENOTARE  
PILATES REFORMER AL  
NUMERO: 333 788 1740