

# ORARIO CORSI 2024/25

## LUNEDÌ

15.00	PILATES MACCHINE
16.00	PILATES MACCHINE
17.00	Q.PILATES MATWORK
17.00	PILATES MACCHINE
18.00	PILATES MACCHINE
18.45	Q.PILATES MATWORK
18.45	PILATES MACCHINE
19.30	Q.PILATES MATWORK
19.30	PILATES MACCHINE
20.15	Q.PILATES MATWORK
20.15	PILATES MACCHINE

## MARTEDÌ

08.00	PILATES MACCHINE
09.00	PILATES MACCHINE
10.30	YOGA DOLCE
12.30	HATA YOGA
16.00	PILATES MACCHINE
17.00	PILATES MACCHINE
18.00	PILATES MACCHINE
18.45	Q.PILATES MATWORK
18.45	PILATES MACCHINE
19.30	TOTAL BARRE
20.30	Q.PILATES INTENSE MAT
20.30	PILATES MACCHINE

## MERCOLEDÌ

08.00	PILATES MACCHINE
09.00	PILATES MACCHINE
10.00	PILATES MACCHINE
11.00	Q.PILATES MATWORK
12.30	PILATES MACCHINE
18.45	HATA YOGA
20.30	YOGA DINAMICO

## GIOVEDÌ

08.00	PILATES MACCHINE
09.00	PILATES MACCHINE
10.00	PILATES MACCHINE
11.00	PILATES MACCHINE
12.00	PILATES MACCHINE
18.00	PILATES MACCHINE
18.45	TRX
18.45	PILATES MACCHINE
19.30	PILATES MACCHINE
19.45	Q.PILATES MATWORK
20.15	PILATES MACCHINE

## VENERDÌ

09.30	PILATES MACCHINE
10.30	PILATES MACCHINE
11.30	PILATES MACCHINE
12.30	PILATES MACCHINE
13.15	PILATES MACCHINE
17.45	HATA YOGA
19.30	HATA YOGA

## SABATO

08.00	PILATES MACCHINE
09.00	Q.PILATES MATWORK
10.00	PILATES MACCHINE per questa lezione richiedere il calendario dedicato in segreteria
11.00	PILATES MACCHINE per questa lezione richiedere il calendario dedicato in segreteria