







ORARIO INTERNO CORSI PILATES DAL 23 DICEMBRE AL 10 GENNAIO


DAL 23 AL 27 DICEMBRE

ORARIO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
17:00-18:00	FLOW-TONIC				
18:00-19:00	FLOW-TONIC				BIGBALL
19:00-20:00	TONING				ACTIVE

DAL 30 DICEMBRE AL 3 GENNAIO

ORARIO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
17:00-18:00	MATWORK				
18:00-19:00	MATWORK				SOFTBALL
19:00-20:00	CIRCLE				ROLL

DAL 6 AL 10 GENNAIO

ORARIO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
17:00-18:00			CIRCLE		
18:00-19:00		MATWORK	CIRCLE	ACTIVE	ELASTIBAND
19:00-20:00		MATWORK	BALL	ACTIVE	STABILITY