

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 |