

ORARIO *GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS						
	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
PILATES*	8.15 - 9.10 9.15 - 10.10 17.00 - 17.55 19.00 - 19.55	13.00 - 13.55 20.00 - 20.55	19.00 - 19.55	8.15 - 9.10 9.15 - 10.10 13.00 - 13.55 20.00 - 20.55		9.30 - 10.25
POSTURALE*		9.30 - 10.25	20.00 - 20.55	10.15 - 11.10		
YOGA THERAPY			8.30 - 9.30			
YOGA VINYASA*	19.00 - 20.30			19.00 - 20.00		
YOGA KUNDALINI*			20.40 - 22.10			
YOGA PREPARTO*	9.30 - 10.45			9.30 - 10.45		
YOGA POSTPARTO*	10.45 - 12.00					
KIDS YOGA*			16.00 - 17.00			
BODY TONIC*		19.00 - 19.55		19.00 - 19.55		
TONE UP*		9.00 - 9.55			9.00 - 9.55	
ZUMBA*	20.00 - 20.45		20.00 - 20.45		20.00 - 20.45	
POUND*				16.15 - 17.00		10.30 - 11.25
FUNCTIONAL FIT*		19.45 - 20.40		20.00 - 20.55		

Per la prima lezione chiedere info in segreteria.

Consulenza posturale, pancafit e personal su appuntamento (anche con chair e reformer).

SEGRETERIA	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
cell. 327.9708767	9.00 - 12.00 15-45 - 21.00	9.00 - 13.00 16.30 - 20.00	15.45 - 20.45	9.00 - 13.00 16.45 - 20.00	9.00 - 12.00 15.00 - 20.00	10.00 - 12.30