

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO e DOMENICA
11-12 Pilates*	7.30-8.20 Pilates tone*	7.30-8.30 Saluto al Sole*	7.30-8.20 Pilates tone*	7-8 Saluto al Sole*	Lezioni laboratori workshop meditazioni a rotazione.
15.30-16.30 Piloga*	9-10 Pilates Barre 11-12 Yoga*	9-10 Postural Piloga 11-12 Pilates*	9-10 Risveglio muscolare 11-12 Yoga*	9-10 Postural Piloga 11-12 Pilates*	
18-19 Pilates*	13-14 Pilates tone*	13.00-14 Yoga*	13-14 Pilates tone*	13-14 Barre	Tutti i corsi partono con un minimo di 3 iscritti.
19.10-20.10 Yoga*	15-16 Postural Piloga	15-16 Yoga*	15-16 Postural Piloga	15-16 Yoga*	
Spazio Meditazioni	16.15-17.15 Danza	15-16 Barre	16.15-17.15 Danza	17-18 Postural Piloga	*lezioni in presenza e online
	17.30-18.30 Barre	17.30-18.30 Yoga*	Spazio Meditazioni	Spazio Meditazioni	
	20.30-21.30 Stretching dei Meridiani	19-20 Pilates*			
		Spazio Meditazioni			