

ORARIO LEZIONI PILATES MATWORK DAL 16/09/24 AL 20/12/24

ORA/ GIORNO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
8:30		Pilates avanzato/ garuda		Yoga	Pilates avanzato/ garuda	
9:00						Virtual pilates
9:30	Postural pilates	Pilates intermedio	9:45 Pilates base/garuda		Virtual pilates	
10:30	Pilates intermedio			Pilates intermedio		
11:00		Virtual pilates	Qi gong		Pilates base	
11:30	Pilates base			Pilates intermedio		
12:00						Pilates intermedio
13:00				Pilates intermedio		
13:30	Pilates avanzato	Yoga	Pilates base		13:20 switch	
15:00		Yoga				
15:30	Virtual pilates		Virtual pilates		Virtual pilates	
17:00	Pilates base		Pilates con il bebè	Virtual pilates		
17:30		17:20 Pilates avanzato/ garuda			Pilates intermedio	
18:00	Pilates intermedio		Pilates base	Pilates avanzato		
18:30		18:15 switch			Pilates base	
19:00	Pilates avanzato		Pilates avanzato	Pilates intermedio		
19:15		pilates avanzato				
20:00	Pilates intermedio		Pilates intermedio	Pilates base		