

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
07.00-08.00						
08.00-09.00	VINYASA YOGA	ASHTANGA YOGA 07.15-08.45	VINYASA YOGA	ASHTANGA YOGA 07.15-08.45		
09.00-10.00	08.00-09.30 FUNCTIONAL CIRCUIT	BARRE PILATES	08.00-09.30 FUNCTIONAL CIRCUIT		FUNCTIONAL PILATES	ASHTANGA YOGA 08.30-10.00
10.00-11.00	VINIYOGA	PILATES MATWORK	VINIYOGA GRAVIDANZA MOM & BABY	PILATES MATWORK	VINIYOGA 09.30-10.45	PILATES MATWORK
11.00-12.00	10.30-11.45		10.30-11.45			
12.00-13.00		STRETCHING PILATES	VINIYOGA 12.00-13.15	STRETCHING PILATES	PILATES MATWORK	
13.00-14.00	FUNCTIONAL PILATES	PILATES MATWORK INTERMEDIO		PILATES MATWORK INTERMEDIO	FUNCTIONAL PILATES	
14.00-15.00			PILATES MATWORK			
15.00-16.00						
16.00-17.00						
17.00-18.00				PILATES MATWORK 16.45-17.45		
18.00-19.00	PILATES MATWORK INTERMEDIO	VINYASA YOGA 17.45-19.00	PILATES MATWORK INTERMEDIO	VINYASA YOGA 17.45-19.00	PILATES MATWORK INTERMEDIO	
19.00-20.00		PILATES MATWORK		PILATES MATWORK	Corso di accompagnamento alla nascita	
20.00-21.00	PILATES MATWORK	FUNCTIONAL PILATES	PILATES MATWORK	FUNCTIONAL PILATES	19.00-20.30	
21.00-22.00						

* Si ricorda che le lezioni hanno obbligo di **prenotazione**.