

	LUNEDì	MARTEDì	MERCOLEDì	GIOVEDì	VENERDì	SABATO
07.00-08.00						
08.00-09.00	ASHTANGA* ROSSELLA 07.30				ASHTANGA* ROSSELLA 07.30	
09.00-10.00		BARRE CLAUDIA I. 09.00		BARRE CLAUDIA I. 09.00		
10.00-11.00						MATWORK GIANMARCO 09.45
11.00-12.00						
12.00-13.00						
13.00-14.00	MAT INTERMED. ENRICA 13.15		MAT INTERMED. ENRICA 13.15		MAT STRETCH SERENA S. 13.15	
14.00-15.00						
15.00-16.00						
16.00-17.00						
17.00-18.00						
18.00-19.00	MATWORK CHIARA DI P. 18.15		MATWORK CHIARA DI P. 18.15	VINYASA* SERENA P. 17.45		
19.00-20.00	MATWORK SERENA S. 19.15	MAT INTERMED. COCO 19.15	MATWORK SERENA S. 19.15	MAT INTERMED. COCO 19.15		
20.00-21.00						

ORARIO SEGRETERIA

Da Lun. a Ven. 09.00-13.30 Sab. 09.30-13.00

Da Lun. a Gio. 17.00-20.00

*Le lezioni hanno una durata di 45' (ad eccezione di *)
e devono essere prenotate in anticipo.*

 / centrosamila

 / centro_samila

www.samila.it

Associazione Sportivo Dilettantistica "Il Corpo"

Via Baldassarre Peruzzi 25 Metro Circo Massimo

06 5743652 / 334 9526078

info@samila.it