

| | Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì |
|-------|---|--|---|--|----------------------------|
| 09.00 | Perineo, Addominali e Movimento (Brenda) | Pilates mat soft (Brenda) | | Pilates mat soft (Brenda) | Pilates Reformer (Sara) |
| 10.00 | | Movimento in Gravidanza (Brenda) | | Movimento in Gravidanza (Brenda) | Pilates Reformer (Sara) |
| 11.00 | | | | | |
| 11.15 | Movimento Dopo la Nascita (Brenda) | Movimento Dopo la Nascita (Brenda) | Movimento Dopo la Nascita (Brenda) | Movimento Dopo la Nascita (Brenda) | |
| 14.00 | | | Pilates Reformer (Sara) | Pilates Reformer (Lorenzo) | Pilates Reformer (Sara) |
| 15.00 | | | Pilates Reformer (Sara) | Pilates Reformer (Lorenzo) | Pilates Reformer (Sara) |
| 16.00 | Giocodanza (Sara) | Pilates Reformer (Lorenzo) | Giocodanza (Sara) | Pilates Reformer (Lorenzo) | |
| 17.00 | | Pilates Reformer (Lorenzo) | | Pilates Reformer (Lorenzo) | Giocodanza (Sara) |
| 17.15 | | | Movimento Dopo la Nascita "Gattini" (Brenda) | | |
| 18.00 | Movimento in Gravidanza (Brenda) | Pilates Spring Wall (Lorenzo) | | Pilates Spring Wall (Lorenzo) | |
| 19.00 | | Pilates Spring Wall (Lorenzo) | | Pilates Spring Wall (Lorenzo) | |
| 19.15 | Perineo, Addominali e Movimento - corso Base (Brenda) | | Perineo, Addominali e Movimento (Brenda) | | |
| 20.00 | | Pilates Reformer (Lorenzo) | | Pilates Reformer (Lorenzo) | |

Sabato

Corsi a tema
(consultare
date)



