

ORARI SEDE ADRIATICA SETTEMBRE 2018 / LUGLIO 2019

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9:00	REFORMER PILATES (Brenda)	PILATES MAT (Brenda)	REFORMER PILATES (Brenda)	PILATES MAT (Brenda)	REFORMER PILATES (Brenda)(*)	INTRODUTTIVI PERINEO, ADDOMINALI e MOVIMENTO(*) (Brenda)
10:00	PERINEO, ADDOMINALI e MOVIMENTO (Brenda)	Movimento in GRAVIDANZA (Brenda)	PERINEO, ADDOMINALI e MOVIMENTO (Brenda)	Movimento in GRAVIDANZA (Brenda)	REFORMER PILATES (Brenda)	
10:15						PERINEO, ADDOMINALI e MOVIMENTO (*) (Brenda)
11:15	Movimento DOPO la NASCITA (Brenda)	Movimento DOPO la NASCITA (Brenda)		Movimento DOPO la NASCITA (Brenda)		11:30 Movimento in GRAVIDANZA (Brenda)
12:00			Movimento DOPO la NASCITA (Brenda)			
13:00					REFORMER PILATES (Brenda)	
14:00			REFORMER PILATES (Brenda)	REFORMER PILATES (Lorenzo)	REFORMER PILATES (Brenda)	
15:00			REFORMER PILATES (Brenda)	REFORMER PILATES (Lorenzo)(*)	REFORMER PILATES (Brenda)	Incontri per la COPPIA in ATTESA (Brenda) (*)
16:00		REFORMER PILATES (Lorenzo)	GIOCODANZA ® (Sara) gruppo B (5-6 anni)	REFORMER PILATES (Lorenzo)		
16:30					GIOCODANZA® (Sara) gruppo B (5-6 anni)	
17:00		REFORMER PILATES (Lorenzo)		REFORMER PILATES (Lorenzo)		
17:30					GIOCODANZA® (Sara) gruppo A (3-4 anni)	
18:00		PILATES SPRING WALL (Lorenzo)	PILATES MAT /SPRING WALL (Yuri)	PILATES SPRING WALL (Lorenzo)		
19:00		PILATES SPRING WALL (Lorenzo)	PILATES MAT /SPRING WALL (Yuri)	PILATES SPRING WALL (Lorenzo)		
20:00	PILATES MAT /SPRING WALL (Yuri)	PILATES SPRING WALL (Lorenzo)		PILATES SPRING WALL (Lorenzo)		

IMPORTANTE: Consultare date per le attività contrassegnate (*).