



## ORARIO INTERNO CORSI PILATES DAL 3 AL 21 DICEMBRE

### DAL 3 AL 7 DICEMBRE

ORARIO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
18:00-19:00	STABILITY	STABILITY	ROLL	BOSU	BOSU
19:00-20:00	STABILITY	STABILITY	ROLL	BOSU	BOSU

### DAL 10 AL 14 DICEMBRE

ORARIO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
18:00-19:00	BALL	ROLL	GLIDING	GTS	GTS
19:00-20:00	BALL	ROLL	GLIDING	GTS	GTS




### DAL 17 AL 21 DICEMBRE

ORARIO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
18:00-19:00	ACTIVE	CIRCLE	MATWORK	GLIDING	TONING
19:00-20:00	ACTIVE	CIRCLE	MATWORK	GLIDING	TONING



## ORARIO INTERNO CORSI PILATES DAL 24 DICEMBRE AL 11 GENNAIO

### DAL 24 AL 28 DICEMBRE

ORARIO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
					
<b>18.30 – 19.30</b>				TONING	TONING

### DAL 31 DICEMBRE AL 4 GENNAIO

ORARIO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<b>18.30 – 19.30</b>	BALL	ROLL	CIRCLE	CIRCLE	MATWORK

### DAL 7 AL 11 GENNAIO

ORARIO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<b>18:00-19:00</b>	ACTIVE	GLIDING	GLIDING	GTS	GTS
<b>19:00-20:00</b>	ACTIVE	GLIDING	GLIDING	GTS	GTS