

ORARI CORSI COLLETTIVI DA GENNAIO 2018

ORARI	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
		<b>7h00</b> YOGA VINYASA (B)				
<b>10h00</b>	REFORMER CIRCUIT LIV.1/2 (A)	REFORMER CIRCUIT LIV.1 (M)		REFORMER CIRCUIT LIV. 2 (A)	REFORMER CIRCUIT LIV.1 (E)	
<b>11h00</b>						REFORMER CIRCUIT LIV.1/2
<b>13h15</b>	REFORMER CIRCUIT LIV.1/2 (G)	REFORMER CIRCUIT LIV.1/2 (M)	REFORMER CIRCUIT LIV.1/2 (G)	REFORMER CIRCUIT LIV.1/2 (M)	<b>13h00- 14h30</b> PILATES PRENATAL con Ostetrica	
<b>15h00</b>	YOGA VINYASA (B)					
<b>17h00</b>	REFORMER CIRCUIT LIV.1/2 (A)		REFORMER CIRCUIT LIV.1 (G)			
<b>18h00</b>	REFORMER CIRCUIT LIV.1/2 (A)	REFORMER CIRCUIT LIV.1 (G) <b>17h30-19h00</b> PILATES PRENATAL con Ostetrica	PILATES MAT LIV. 1/2 (G)	REFORMER CIRCUIT LIV.1/2 (E)	<b>18h30</b> YOGA VINYASA (B)	
<b>19h00</b>	PILATES MAT LIV.1/2 (A)  OPEN STUDIO	BODY ROLLING & STRETCH. (M) REFORMER CIRCUIT LIV.1 (E) REFORMER CIRCUIT LIV.1/2 (G)	<b>19h30</b> REFORMER CIRCUIT LIV.2 (A)	REFORMER CIRCUIT LIV.1/2 (A) REFORMER CIRCUIT LIV. 1/2 (M)		
<b>20h00</b>	REFORMER CIRCUIT LIV.1/2 (M)	REFORMER CIRCUIT LIV.1/2 (M)	REFORMER CIRCUIT LIV.1/2 (G)	REFORMER CIRCUIT LIV.1/2 (A)		

**(A) = Anna ; (G) = Giada ; (M) = Manuela ; (E) Elisa ; (B) = Beatrice**

- **PILATES:** lezione a corpo libero con piccoli attrezzi;
- **REFORMER CIRCUIT:** lezione a circuito con Reformer, Cadillac, Chair e Barrel Stott Pilates®;
- **BODY ROLLING & STRETCHING:** esercizi di allungamento muscolare e mobilità articolare;
- **YOGA VINYASA:** Yoga dinamico che sincronizza movimento e respiro;

**ASD ELEMENTO PILATES**

P.zza Italo Pinazzi 73/A (c.c. Eurotorri) – 43122 Parma

Cell.+39.331.5320048 – email: [elementopilatesparma@gmail.com](mailto:elementopilatesparma@gmail.com)

[www.elementopilatesparma.com](http://www.elementopilatesparma.com) \* ingresso riservato ai soci – tessera annua €20,00