

ORARI CORSI COLLETTIVI DAL 04 SETTEMBRE 2017

ORARI	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
<b>9h00</b>						
<b>10h00</b>		REFORMER CIRCUIT LIV.1 (M)	<b>10h30</b> PILATES PRENATAL (G)	REFORMER CIRCUIT LIV.2 (A)		
<b>11h00</b>		OPEN STUDIO				
<b>13h15</b>		REFORMER CIRCUIT LIV.1 (M)		REFORMER CIRCUIT LIV.1/2 (M)		
<b>17h00</b>	PILATES MAT LIV.1 (A)	PILATES PRENATAL (G)	REFORMER CIRCUIT LIV.1 (G)	OPEN STUDIO		
<b>18H00</b>	REFORMER CIRCUIT LIV.1/2 (A)	REFORMER CIRCUIT LIV.1 (G)	PILATES MAT LIV.1 (G)	REFORMER CIRCUIT LIV.1/2 (A)		
<b>19H00</b>	PILATES LIV.1/2 (A)	BODY ROLLING & STRETCHING (M)	REFORMER CIRCUIT LIV.2 (A)	REFORMER CIRCUIT LIV.1/2 (A)		
<b>20H00</b>		REFORMER CIRCUIT LIV.1/2 (M)		REFORMER CIRCUIT LIV.1/2 (A)		

**(A) = Anna ; (G) = Giada ; (M) = Manuela**

- **PILATES:** lezione a corpo libero con piccoli attrezzi;
- **REFORMER CIRCUIT:** lezione a circuito con Reformer, Cadillac, Chair e Barrel Stott Pilates®;
- **PILATES PRE E POST NATAL:** allenamento specifico per donne in gravidanza e post-parto (corsi e su appuntamento)
- **BODY ROLLING & STRETCHING:** esercizi di allungamento muscolare e mobilità articolare;

**ASD ELEMENTO PILATES**

Str.llo Carlo Corvi 2/B – 43123 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