



ORARI CORSI COLLETTIVI DA APRILE 2018

ORARI	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
		7h00 YOGA VINYASA (B)				
10h00	REFORMER CIRCUIT LIV.1/2 (A)	REFORMER CIRCUIT LIV.1 (M)		REFORMER CIRCUIT LIV. 2 (A)	REFORMER CIRCUIT LIV.1 (G)	
13h15	REFORMER CIRCUIT LIV.1/2 (G)	REFORMER CIRCUIT LIV.1/2 (M)		REFORMER CIRCUIT LIV.1/2 (M)	13h00- 14h30 PILATES PRENATAL con Ostetrica	
15h00	YOGA VINYASA (B)					
17h00	REFORMER CIRCUIT LIV.1/2 (A)			REFORMER CIRCUIT LIV.1 (E)		
18h00	REFORMER CIRCUIT LIV.1/2 (A)	REFORMER CIRCUIT LIV.2 (G) <div style="background-color: #f08080; padding: 2px;">17h30-19h00 PILATES PRENATAL con Ostetrica</div>	PILATES MAT LIV. 1/2 (G)	REFORMER CIRCUIT LIV.1/2 (E) <hr/> REFORMER CIRCUIT LIV.1/2 (M)		
19h00	PILATES MAT LIV.1/2 (A) <div style="background-color: #66b3ff; padding: 2px;">OPEN STUDIO</div>	BODY ROLLING & STRETCH. (M) <hr/> REFORMER CIRCUIT LIV.1 (E) <hr/> REFORMER CIRCUIT LIV.1/2 (G)	18h30 REFORMER CIRCUIT LIV.1/2 (A) 19h30 REFORMER CIRCUIT LIV.2 (A)	REFORMER CIRCUIT LIV.1/2 (A) <hr/> REFORMER CIRCUIT LIV. 1/2 (M)		
20h00	REFORMER CIRCUIT LIV.1/2 (M)	REFORMER CIRCUIT LIV.1/2 (M)		REFORMER CIRCUIT LIV.1/2 (A)		

- **PILATES MAT:** 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 ingresso riservato ai soci *