

ORARI CORSI COLLETTIVI DAL 02 NOVEMBRE 2017

ORARI	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
9h00			9h30 YOGA VINYASA (B)			
10h00		REFORMER CIRCUIT LIV.1 (M)	10h30 PILATES PRENATAL (G)	REFORMER CIRCUIT LIV.2 (A)		REFORMER CIRCUIT LIV.1/2
13h15		REFORMER CIRCUIT LIV.1 (M)		REFORMER CIRCUIT LIV.1/2 (M)		
15h00	YOGA VINYASA (B)					
17h00	PILATES MAT LIV.1 (A)	PILATES PRENATAL (G)	REFORMER CIRCUIT LIV.1 (G)			
18h00	REFORMER CIRCUIT LIV.1/2 (A)	REFORMER CIRCUIT LIV.1 (G)	PILATES MAT LIV.1 (G) OPEN STUDIO	REFORMER CIRCUIT LIV.1/2 (A)	18h30 YOGA VINYASA (B)	
19h00	PILATES LIV.1/2 (A) OPEN STUDIO	BODY ROLLING & STRETCH. (M) REFORMER CIRCUIT LIV.1 (E)	19h30 REFORMER CIRCUIT LIV.2 (A)	REFORMER CIRCUIT LIV.1/2 (A) REFORMER CIRCUIT LIV. 1/2 (M)		
20h00	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®;
- **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;
- **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

www.elementopilatesparma.com * ingresso riservato ai soci – tessera annua €20,00