

Calendario lezioni settembre 2023

Dal 1 al 30 settembre					
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9:00 - 09:45 KMS	9:00 - 09:45 BODY CONDITIONING	9:00 - 09:45 KMS	08:45 - 09:30 CONTROLOGY (l'essenza del Pilates)	09:00 - 09:45 FLEXY	
10:00 - 10:45 YOGA THERAPY	10:00 -10:45 CONTROLOGY (l'essenza del Pilates)	10:00 - 10:45 RESPIRO E MEDITAZIONE ANTISTRESS		10:00 - 10:45 PILATES BARRE	
17:30 - 18:15 CONTROLOGY (l'essenza del Pilates)	17:30 - 18:15 FLEXY	17:30 - 18:15 YIN YOGA e MEDITAZIONE	18:00 - 18:45 KMS	17:30 - 18:15 BODY CONDITIONING	
18:30 - 19:15 BODY CONDITIONING	18:30 - 19:15 PILATES BARRE	18:30 - 19:00 GLUTEI AL TOP		18:30 - 19:15 CONTROLOGY con fitball (l'essenza del Pilates)	