

## Calendario classi marzo 2026

| Dal 1 al 31 marzo                                 |                                                                       |                                       |                                   |                                                       |        |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------|--------|
| Lunedì                                            | Martedì                                                               | Mercoledì                             | Giovedì                           | Venerdì                                               | Sabato |
|                                                   |                                                                       |                                       |                                   |                                                       |        |
| 9:00 - 09:45<br>KMS                               | 9.00 - 09:45<br>PILATES e<br>GINNASTICA<br>IPOPRESSIVA                | 9:00 - 09:45<br>KMS                   | 8:45 - 9:30<br>MUSCLE<br>TRAINING | 09:00 - 09:45<br>YIN YANG YOGA                        |        |
| 10:00 - 10:45<br>STRETCHING<br>NEURO-<br>SOMATICO |                                                                       |                                       |                                   | 10:00 - 10:45<br>PILATES BARRE                        |        |
|                                                   |                                                                       |                                       |                                   |                                                       |        |
|                                                   |                                                                       |                                       |                                   |                                                       |        |
|                                                   |                                                                       |                                       |                                   |                                                       |        |
|                                                   |                                                                       |                                       |                                   |                                                       |        |
|                                                   | 17:30 - 18:15<br>YIN YOGA e<br>MINDFULNESS per<br>alleviare il dolore | 17:30 - 18:15<br>MOBILITY<br>TRAINING | 18:00 - 18:45<br>YOGA FEET UP     | 17:30-18:15<br>PILATES e<br>GINNASTICA<br>IPOPRESSIVA |        |
| 18:15 - 19:00<br>PILATES AL<br>MURO               | 18:30 - 19:15<br>MUSCLE TRAINING                                      | 18:30 - 19:00<br>POWER GLUTEO         |                                   | 18:30 - 19:15<br>MUSCLE<br>TRAINING                   |        |