

## Calendario classi novembre 2025

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