Calendario classi dicembre 2026

Dal 1 al 31 dicembre					
Lunedì	**Martedì**	**Mercoledì**	**Giovedì**	**Venerdì**	**Sabato**
9:00 - 09:45 KMS	09:00 - 9:45 PILATES BARRE	9:00 - 09:45 KMS	8:45 - 9:30 MUSCLE TRAINING	09:00 - 09:45 YIN YOGA e MINDFULNESS	
10:00 - 10:45 STRETCHING NEURO-SOMATICO				10:00 - 10:45 PILATES e GINNASTICA IPOPRESSIVA	
	17:30 - 18:15 YOGA THERAPY	17:30 - 18:15 MOBILITY TRAINING	18:00 - 18:45 YOGA FEET UP		
18:15 - 19:00 PILATES e GINNASTICA IPOPRESSIVA	18:30 - 19:15 MUSCLE TRAINING	18:30 - 19:00 POWER GLUTEO		18:15 - 19:00 MUSCLE TRAINING	