

## Calendario classi marzo 2025

Dal 1 al 31 marzo					
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9:00 - 09:45 KMS	9:00 - 09:45 FLEXY	9:00 - 09:45 KMS	08:45 - 09:30 CONTROLOGY (l'essenza del Pilates)	09:00 - 09:45 YIN YOGA e MEDITAZIONE	
10:00 - 10:45 CONTROLOGY (l'essenza del Pilates)	10:00 - 10:45 PILATES BARRE			10:00 - 10:45 BODY CONDITIONING	
		17:30 - 18:15 YOGA THERAPY	18:00 - 18:45 KMS	17:30 - 18:15 FLEXY	
18:30 - 19:15 BODY CONDITIONING	18:15 - 19:00 CONTROLOGY (l'essenza del Pilates)	18:30 - 19:15 BODY CONDITIONING		18:30 - 19:00 GLUTEI AL TOP	

### ATTENZIONE

**Venerdì 7 marzo le classi saranno disponibili esclusivamente on-demand, se prenotate.**