

Calendario classi dicembre 2025

Dal 1 al 31 dicembre					
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9:00 - 09:45 KMS	9.00 - 09:45 PILATES e GINNASTICA IPOPRESSIVA	9:00 - 09:45 KMS	10:00 - 10:45 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 PILATES AL MURO	
	17:30 - 18:15 YIN - YANG YOGA	17:30 - 18:15 MOBILITY TRAINING	18:00 - 18:45 YOGA FEET UP	17:30-18:15 PILATES e GINNASTICA IPOPRESSIVA	
18:15 - 19:00 PILATES AL MURO	18:30 - 19:15 MUSCLE TRAINING	18:30 - 19:00 POWER GLUTEO		18:30 - 19:15 MUSCLE TRAINING	

ATTENZIONE

Lunedì 8 dicembre, Venerdì 12 dicembre pomeriggio,

Dal 24 pomeriggio al 26 dicembre e il 31 pomeriggio

le classi saranno disponibili

esclusivamente on-demand, se prenotate.