

Calendario classi novembre 2024

Dal 1 al 30 novembre					
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9:00 - 09:45 KMS	09:00 - 09:45 PILATES BARRE	9:00 - 09:45 KMS	08:45 - 09:30 CONTROLOGY (l'essenza del Pilates)	9:00 - 09:45 BODY CONDITIONING	
		10.00 - 10:45 YOGA THERAPY			
17:30 - 18:15 YIN YOGA e MEDITAZIONE	17:30 - 18:15 FLEXY		17:30 - 18:15 FLEXY		
		18:00 - 18:45 BODY CONDITIONING	18:30 - 19:00 GLUTEI AL TOP	17:30 - 18:15 KMS	
18:30 - 19:15 BODY CONDITIONING	18:30 - 19:15 CONTROLOGY (l'essenza del Pilates)			18:30 - 19:15 CONTROLOGY (l'essenza del Pilates)	