



orari	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
8.30						
9.30						
14.00		<b>Pilates Mat-work</b>		<b>Pilates Mat-work</b>		
17.00	<b>Mat-work gravidanza</b>		<b>Mat-work gravidanza</b>			
18.00	<b>Pilates Mat-work</b>			<b>Pilates Mat-work</b>		
19.00			<b>Gyrokinesis</b>			

Le classi di mat work saranno formate da gruppi di massimo 6 persone e verranno utilizzati tutti i piccoli attrezzi del pilates ( magic circle, roller, big ball, rotator disk, flex band, soft ball).

Per le lezioni di gyrotonic e pilates con gli attrezzi le lezioni sono su appuntamento.