



GIORNO ora	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
08:00	PILATES con attrezzi		YOGAFLEX		BACK PILATES	
09:00	BODY TONING	POSTURAL	PILATES con attrezzi	POSTURAL	BODY TONING	
10:00				BODY TONING		
11:00						
12:00						
13:00	BACK PILATES				PILATES con attrezzi	
14:00						
15:00						
16:00						
17:00					YOGAFLEX	
18:00			PILATES matwork		PILATES con attrezzi	
19:00	G.A.G.	Standing PILATES Mat	TOTAL body WORKOUT			
20:00	PILATES matwork	YOGAFLEX	ABDOMINAL & STRETCH	PILATES con attrezzi		

**NOTA:** le lezioni hanno la durata di 50 minuti. Le lezioni si faranno sempre anche solo con 1 persona presente, solo per le lezioni GIALLE si richiede la presenza di min 2 persone, in caso contrario l'allenamento si farà in sala fitness. L'orario potrà subire variazioni nel corso della stagione 2016-17. In caso di assenza improvvisa ed imprevista dell'istruttore, l'allenamento verrà fatto in sala fitness.