

## LUNEDÌ 2 DICEMBRE

07:30	
08:00	
08:30	
09:00	
09:30	
10:00	
10:30	
11:00	
11:30	
12:00	
12:30	
13:00	
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	
<b>16:30</b>	<b>FITNESS POSTURALE</b>
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	

**PILATES:** lezioni di gruppo di Pilates Matwork. Livello aperto a tutti.

**FITNESS POSTURALE:** lezioni di allenamento funzionale alle quali si applicano i principi del Pilates in aggiunta all'utilizzo di piccoli carichi.

La capienza massima prevista per tutte le lezioni è di 6 persone

## MARTEDÌ 3 DICEMBRE

07:30	
08:00	
08:30	
09:00	
<b>09:30</b>	<b>PILATES</b>
10:30	
11:00	
11:30	
12:00	
12:30	
13:00	
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	
<b>16:30</b>	<b>FITNESS POSTURALE</b>
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	

**PILATES:** lezioni di gruppo di Pilates Matwork. Livello aperto a tutti.

**FITNESS POSTURALE:** lezioni di allenamento funzionale alle quali si applicano i principi del Pilates in aggiunta all'utilizzo di piccoli carichi.

La capienza massima prevista per tutte le lezioni è di 6 persone

## MERCOLEDÌ 4 DICEMBRE

07:30	
08:00	
08:30	
09:00	
09:30	
10:00	
10:30	
11:00	
11:30	
12:00	
12:30	
13:00	
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
<b>19:00</b>	<b>PILATES</b>
20:00	

**PILATES:** lezioni di gruppo di Pilates Matwork. Livello aperto a tutti.

**FITNESS POSTURALE:** lezioni di allenamento funzionale alle quali si applicano i principi del Pilates in aggiunta all'utilizzo di piccoli carichi.

La capienza massima prevista per tutte le lezioni è di 6 persone

## GIOVEDÌ 5 DICEMBRE

07:30	
08:00	
08:30	
09:00	
<b>09:30</b>	<b>FITNESS POSTURALE</b>
10:30	
11:00	
11:30	
12:00	
12:30	
13:00	
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	

**PILATES:** lezioni di gruppo di Pilates Matwork. Livello aperto a tutti.

**FITNESS POSTURALE:** lezioni di allenamento funzionale alle quali si applicano i principi del Pilates in aggiunta all'utilizzo di piccoli carichi.

La capienza massima prevista per tutte le lezioni è di 6 persone

## VENERDÌ 6 DICEMBRE

07:30	
08:00	
08:30	
09:00	
09:30	
10:00	
10:30	
11:00	
11:30	
12:00	
12:30	
<b>13:00</b>	<b>FITNESS POSTURALE</b>
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	
<b>16:30</b>	<b>PILATES</b>
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	

**PILATES:** lezioni di gruppo di Pilates Matwork. Livello aperto a tutti.

**FITNESS POSTURALE:** lezioni di allenamento funzionale alle quali si applicano i principi del Pilates in aggiunta all'utilizzo di piccoli carichi.

La capienza massima prevista per tutte le lezioni è di 6 persone

## LUNEDÌ 9 DICEMBRE

07:30	
08:00	
08:30	
09:00	
09:30	
10:00	
10:30	
11:00	
11:30	
12:00	
12:30	
13:00	
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	
<b>16:30</b>	<b>FITNESS POSTURALE</b>
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	

**PILATES:** lezioni di gruppo di Pilates Matwork. Livello aperto a tutti.

**FITNESS POSTURALE:** lezioni di allenamento funzionale alle quali si applicano i principi del Pilates in aggiunta all'utilizzo di piccoli carichi.

La capienza massima prevista per tutte le lezioni è di 6 persone

## MARTEDÌ 10 DICEMBRE

07:30	
08:00	
08:30	
09:00	
<b>09:30</b>	<b>PILATES</b>
10:30	
11:00	
11:30	
12:00	
12:30	
13:00	
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	
<b>16:30</b>	<b>FITNESS POSTURALE</b>
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	

**PILATES:** lezioni di gruppo di Pilates Matwork. Livello aperto a tutti.

**FITNESS POSTURALE:** lezioni di allenamento funzionale alle quali si applicano i principi del Pilates in aggiunta all'utilizzo di piccoli carichi.

La capienza massima prevista per tutte le lezioni è di 6 persone

## MERCOLEDÌ 11 DICEMBRE

07:30	PILATES
08:30	
09:00	
09:30	
10:00	
10:30	
11:00	
11:30	
12:00	
12:30	
13:00	
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	PILATES
20:00	

**PILATES:** lezioni di gruppo di Pilates Matwork. Livello aperto a tutti.

**FITNESS POSTURALE:** lezioni di allenamento funzionale alle quali si applicano i principi del Pilates in aggiunta all'utilizzo di piccoli carichi.

La capienza massima prevista per tutte le lezioni è di 6 persone

## GIOVEDÌ 12 DICEMBRE

07:30	
08:00	
08:30	
09:00	
<b>09:30</b>	<b>FITNESS POSTURALE</b>
10:30	
11:00	
11:30	
12:00	
12:30	
13:00	
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	

**PILATES:** lezioni di gruppo di Pilates Matwork. Livello aperto a tutti.

**FITNESS POSTURALE:** lezioni di allenamento funzionale alle quali si applicano i principi del Pilates in aggiunta all'utilizzo di piccoli carichi.

La capienza massima prevista per tutte le lezioni è di 6 persone

## VENERDÌ 13 DICEMBRE

07:30	
08:00	
08:30	
09:00	
09:30	
10:00	
10:30	
11:00	
11:30	
12:00	
12:30	
<b>13:00</b>	<b>FITNESS POSTURALE</b>
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	
<b>16:30</b>	<b>PILATES</b>
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	

**PILATES:** lezioni di gruppo di Pilates Matwork. Livello aperto a tutti.

**FITNESS POSTURALE:** lezioni di allenamento funzionale alle quali si applicano i principi del Pilates in aggiunta all'utilizzo di piccoli carichi.

La capienza massima prevista per tutte le lezioni è di 6 persone