

Lezioni di pilates collettivo a corpo libero con utilizzo di piccoli attrezzi.
Per un ottimo mantenimento di elasticità, tono e scioltezza

PILATES MAT WORK					
Insegnante Stefania Lamandini Le lezioni hanno la durata di 55 minuti					
	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
9,00 : 10,00					
18,00 : 19,00			MATWORK BASE		MATWORK BASE
19,00 : 20,00		MATWORK DINAMICO		MATWORK DINAMICO	
20,00 : 21,00	MATWORK INTERMEDIO			MATWORK INTERMEDIO	

PILATES STUDIO					
Insegnanti : Jessica Pizzi – Alessandra Finesso					
	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI		

LEZIONI INDIVIDUALI oppure GRUPPI da 2 - 3 - 4 PERSONE :

LUNEDI DALLE 13 ALLE 20

MARTEDI DALLE 8 ALLE 20 MERCOLEDI DALLE 17 ALLE 20

SOLO SU PRENOTAZIONE – LE LEZIONI HANNO LA DURATA DI 55 MINUTI

Per alleviare dolori alla schiena e ridurre patologie; riabilitazioni e post fisioterapia

Per riacquistare una perfetta forma fisica; allenamento dinamico ed efficiente con l'attrezzo più versatile del metodo pilates. Gruppi da 3/4 persone

PILATES ALLEGRO					
Insegnante Stefania Lamandini Le lezioni hanno la durata di 55 minuti					
	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
9,00 : 10,00	ALLEGRO			ALLEGRO	
13,00 : 14,00			ALLEGRO		
14,00 : 15,00			ALLEGRO		
17,00 : 18,00				ALLEGRO	ALLEGRO
18,00 : 19,00				ALLEGRO	
19,00 : 20,00	ALLEGRO			ALLEGRO	
20,00 : 21,00			ALLEGRO		ALLEGRO

DANZA e ANTIGRAVITY					
Insegnanti : Anne Juds – Giorgia Venturelli – Laura Marchetti Stefania Lamandini					
	LUNEDI	MARTEDI	MERC.	GIOVEDI	VENERDI
16,30 : 17,30					GIOCODANZA 3-4 ANNI 16,30 : 17,15
17,00 : 18,00		DANZA 5-6 ANNI 17,00 : 18,00		ANTIGRAVITY RAGAZZE 17,45 : 18,45	DANZA 7-8 ANNI 17,15 : 18,15
18,00 : 19,00		DANZA 7-8 ANNI 18,00 : 19,00			
19,00 : 20,00		ANTIGRAVITY RAGAZZE 19,00 : 20,00	ANTIGRAVITY RAGAZZE 19,00 : 20,00	ANTIGRAVITY ADULTE 19,45 : 20,45	
20,00 : 21,00	DANZA ADULTI	ANTIGRAVITY ADULTE 20,00 : 21,00	ANTIGRAVITY ADULTE 20,00 : 21,00		
20,30 : 22,30		DANZA MODERNA ADULTI			

GINNASTICHE e WELLNESS					
Insegnanti : Jessica - Rachele Giorgia - Francesca					
	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
13,00 : 14,00		TONIFICAZIONE		FELDENKRAIS	
18,00 : 19,00	YOGA IYENGAR		FELDENKRAIS		
18,45 : 19,45				TOTAL BODY	
19,00 : 20,00	TONIFICAZIONE				
19,30 : 21,00			YOGA 20,00 : 21,30		YOGA 19,30 : 21,00

Tutte le lezioni dei corsi hanno la durata di 55 minuti