

ORARIO CORSI SEDE ROCOCIOLO 2022 / 2023

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
8.00						
9.00	Dolce	Dolce	Dolce	08:45 Dolce	Dolce	
10.00	Stretching e automassaggio	Tonificazione	Corpo Libero	Pilates Schiena	Allenamento Cardio	10:30 Pole Tricks
11.00	Dolce	Dolce	Dolce	Dolce	Dolce	11:30 Flexy
12.00					Osteoporosi lab	
13.00	Corpo libero		Stretching e automassaggio		Tonificazione	
14.00						
15.00	Stretching e automassaggio		Posturale			
16.00	Aerea 16:45 Salti e capriole in volo	Laboratorio Pilates	Aerea 16:45 Salti e capriole in volo	Laboratorio Pilates	Aerea Medie	
17.00	Aerea 17:30 Aerea elementari	Laboratorio Pilates	Aerea 17:30 Aerea elementari	Laboratorio Pilates	Aerea Elementari	
18.00		Pole Base 1		Pole Intermedio 2	Aerea Elementari	
19.00	19:25-20:15 Pilates Mat	Pilates Mat	Pole Avanzato	Pilates Mat	Aerea Adulti	
20.00	Pole 20:15 intermedio 1	Pilates Mat	20:00 Stretching	Flexy	Pole Principianti	
21.00	Pole 21:15 Avanzato Pro		Pole intermedio 1	Pole Principianti		

* orari da confermare

LE LEZIONI DI PILATES STUDIO SONO SU APPUNTAMENTO

le ore sono di 50 minuti

LEZIONI SEDE VIA ALERAMO 17

LUNEDI 13:00 - 18:00 - 19:00 FUNZIONALE

MARTEDI' 07:30 YOGA DEL RISVEGLIO

MARTEDI' 09:00 YOGA DOLCE

GIOVEDI' 09:30 PILATES DOLCE

La direzione si riserva di sospendere i corsi con meno di 5 soci iscritti