

ORARIO CORSI SEDE ROCOCIOLO 2023 / 2024

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
8.00						
9.00	Dolce	08:45 Dolce	Dolce	08:45 Dolce	Dolce	
10.00	Stretching e automassaggio	Pilates mat	Corpo Libero	Pilates mat	Tonificazione	Pole Tricks
11.00	Dolce	Osteoporosi lab	Dolce	Benessere lab*	Dolce	Flexy
12.00						Pole Coreo
13.00	Corpo libero		Stretching e automassaggio		Tonificazione (sede Aleramo)	
14.00						
15.00		Postura & Stretch		Postura & Stretch		
16.00	Aerea 16:30-17:15 Salti e capriole in volo	Laboratorio Pilates	Aerea 16:30-17:15 Salti e capriole in volo	Laboratorio Pilates		
17.00	Aerea 17:15 -18:15 Tessuti Principianti	Laboratorio Pilates		Laboratorio Pilates	Tessuti Principianti	
18.00	18:15-19:15 Pole Intermedio 2	Pole Base	Prove Pole	Prove Pole	Pole Base 1	
19.00	19:15-20:15 Pole Intermedio 1	Pilates Mat	Pole Base 1	Pilates Mat	19:00-20:30 Cerchio Adulti	
20.00	20:15-21:15 Flexy	Pilates Mat	20:00 Stretching	Pole Avanzato 1		
21.00	21:15-22:15 Pole Avanzato Pro		Pole Intermedio 1	Pole Exotic		
	Elena	Jessica	Melania	Leo		

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

LEZIONE SEDE VIA ALERAMO 17
VENERDI ORE 13:00 TONIFICAZIONE

le ore sono di 55 minuti