



ORARIO LEZIONI PILATES DAL 1 SETTEMBRE 2020

* tutti lezioni dalle 8.20 alle 18.00 (55 min) sono gruppi di 4 persone svolti con gli attrezzi posti a 2 metri di distanza (21 EUR a lezione)

* il Matwork (lezioni a corpo libero MASSIMO 6 PERSONE) sempre di 55 min. si svolgono lunedì e giovedì 10.40 e mercoledì 16.30 -17.3010 lezioni EUR 120 (non ci sono abbonamenti annuali causa Covid)

* i corsi serali sempre di 55 minuti si svolgono con massimo 5 persone (18 EUR a lezione)..

Consigliamo di arrivare 5 minuti prima e se possibile già cambiati. L'uso dello spogliatoio è limitato ad una persona alla volta.

ORARIO MATTINA:

8.20 - 9.30 - 10.40 - 11.50 - 13.00

ORARIO POMERIGGIO

14.20 - 15.30 - 16.30 - 17.30

ORARIO SERALE

Lunedì 18.30

Lunedì 20.15

Martedì 18.00 -19.15

Mercoledì 18.30 - 19.30 - 20.30

Giovedì 18.00 - 19.15

Venerdì 17.30 Corso Fibromialgia

Venerdì 18.30 - 19.30