

MATTINA

ore	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
11,00	GYROTONIC				
12,00	TOWER PILATES		TOWER PILATES		TOWER PILATES SOFT
13,10	TOWER PILATES		TOWER PILATES		TOWER PILATES

POMERIGGIO

17,00		TOWER PILATES SOFT	TOWER PILATES	TOWER PILATES	
18,00	True Power Yoga Base / Intermedio	TOWER PILATES	True Power Yoga Base / Intermedio	TOWER PILATES	TOWER PILATES
19,00	ORE 19,15 - Superjump	TOWER PILATES	ORE 19,15 - Superjump	alternanza Pilates Corpo Libero e piccoli attrezzi	HATHA YOGA
			ore 19,30 Zerogravity alternato a Superjump ogni 15 gg		
20,05		True Power Yoga Adv		True Power Yoga Adv	

Regole da rispettare tassativamente - Si prega di tenere un tono basso di voce nei tempi di attesa tra un corso e l'altro.

Corso di Garuda Barre in attivazione.

Gli orari di ogni singolo corso sono da intendersi di **50 minuti** per consentire il naturale avvicendamento del gruppo successivo e per permettere l'aerazione degli ambienti.

Si prega di non arrivare **con eccessivo anticipo** per evitare di sostare in grandi numeri e per permettere la corretta uscita dal centro del corso precedente.

Munirsi di tappetino proprio.