

**MATTINA**

ore	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
11.00	GYROTONIC				
12.00	TOWER PILATES		TOWER PILATES		TOWER PILATES
13.10	TOWER PILATES		TOWER PILATES		TOWER PILATES

**POMERIGGIO**

17.00		TOWER PILATES	TOWER PILATES	TOWER PILATES	GYROTONIC
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	alternato ogni 15 gg 19.15 Superjump 19.30 Pranayama / Meditazione	TOWER PILATES	HATHA YOGA
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.

**BODYMIND Centro Olistico di Patrizia Mantovani & C. Sas** - Via Cremona 26/A - 46100 Mantova - Telefono 340.6165812 [info@bodymindmantova.it](mailto:info@bodymindmantova.it)