



LO STUDIO ESCLUSIVO E ALL'AVANGUARDIA

PER CHI SI ASPETTA SOLO IL MEGLIO

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
7:00						
7:30				Pilates Studio		
8:00						
9:00						
10:00						Barre Pilates***
11:00	Pilates Matwork 3 età			Pilates Matwork 3 età		Barre Pilates***
12:00	Pre-parto*					
13:00						
13:15 ****	Pilates Studio	Bodyflying		Pilates Studio		
	Army Fitness Camp 2.0 indoor Spartan Race			Cardiolates		
14:00						
15:00						
16:00					StrollerGag**	
17:00						
18:00		Pilates Studio		Pilates Studio	Post-parto*	
18:30			Pilates Studio			
19:00	Bodyflying	Pilates Studio		Pilates Studio	Pre-parto*	
	Pilates Studio			Functional Bodyflying		
19:30			Barre Pilates			
20:00	Cardiolates	Bodyflying		Army Fitness Camp 2.0 indoor Spartan Race		
	Pilates Studio			Pilates Studio		

* Le sedute di coppia o massimo 3 persone di pre-parto e post-parto variano a discrezione delle neo/future mamme; orari e giorni del planning sono indicativi, vi consigliamo di chiamare per avere informazioni.

** StrollerGAG è previsto nei mesi primaverili fino a giugno e a settembre-ottobre; è organizzato in base alle disponibilità di giorni e orari delle neo-mamme (minimo 4 partecipanti); orari e giorni del planning sono indicativi, vi consigliamo di chiamare per avere informazioni.

*** I corsi del sabato possono subire variazioni, non sono previsti tutti i sabato.

**** Tutti i corsi sono a numero chiuso (massimo 5 partecipanti) per cui la prenotazione è obbligatoria. I corsi della pausa pranzo hanno la durata di 45 minuti mentre tutti gli altri di 50 minuti. La disdetta deve essere data il giorno prima altrimenti la seduta verrà addebitata.

Se gli orari dei minigruppi ti stanno stretti, vuoi la libertà di scegliere giorni e orari che fanno per te ed avere il tuo Personal Trainer dedicato, chiamaci per informazioni e per una valutazione iniziale; inoltre in certe fasce orarie (12.00-15.00-17.00), ed in certi giorni è previsto un costo ridotto.