



LO STUDIO ESCLUSIVO E ALL'AVANGUARDIA PER CHI SI ASPETTA SOLO IL MEGLIO

| | LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | ENERGI | SABATO |
|-------|---|----------------|----------------|---|------------|------------------|
| 7:00 | | | | | | |
| 7:30 | | Pilates Studio | | Pilates Studio | | |
| 8:00 | | | | | | |
| 9:00 | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | |
| 10:30 | | | | | | Barre Pilates*** |
| 11:00 | Pilates Matwork 3 età | | | | | |
| 12:00 | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | |
| 13:15 | Pilates Studio | Bodyflying | | Pilates Studio | | |
| **** | Barre Pilates | | | Cardiolates | | |
| 14:00 | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | |
| 18:00 | | Pilates Studio | | Pilates Studio | | |
| 18:30 | | | Pilates Studio | | | |
| 19:00 | Bodyflying | Pilates Studio | | Pilates Studio | Pre-parto* | |
| | | | | Fusion Flow | | |
| 19:30 | | | Barre Pilates | | | |
| 20:00 | Army Finess Camp 2.0 indoor Spartan Race | Bodyflying | | Army Finess Camp 2.0 indoor Spartan Race | | |
| | | | | 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.