

# ORARIO OTTOBRE 2021

## LUNEDÌ

13.00	<b>TOTAL BARRE</b>
17.00	<b>PILATES MACCHINE</b>
19.00	<b>PILATES MACCHINE</b>
19.00	<b>PILATES MATWORK</b>
19.30	<b>HATA YOGA ON LINE</b>
20.00	<b>PILATES MACCHINE</b>
21.00	<b>TAIJI QUAN</b>

## MARTEDÌ

11.00	<b>TAIJI QUAN</b>
18.00	<b>PILATES MACCHINE</b>
19.00	<b>TOTAL BARRE</b>
20.00	<b>PILATES MATWORK</b>
20.00	<b>PILATES MACCHINE</b>
21.00	<b>PILATES MACCHINE</b>
21.00	<b>TAIJI QUAN</b>

## MERCOLEDÌ

10.00	<b>PILATES MACCHINE</b>
11.00	<b>PILATES MATWORK</b>
12.30	<b>PILATES MACCHINE</b>
17.00	<b>TOTAL BARRE</b>
18.45	<b>HATA YOGA</b>
20.30	<b>YOGA DINAMICO</b>

## GIOVEDÌ

08.00	<b>PILATES MACCHINE</b>
09.00	<b>PILATES MACCHINE</b>
10.00	<b>PILATES MACCHINE</b>
11.00	<b>PILATES MACCHINE</b>
12.30	<b>HATA YOGA</b>
19.00	<b>TRX</b>
19.00	<b>PILATES MACCHINE</b>
20.00	<b>PILATES MACCHINE</b>
20.00	<b>PILATES MATWORK</b>
21.00	<b>PILATES MACCHINE</b>

## VENERDÌ

12.30	<b>PILATES MACCHINE</b>
18.30	<b>MEDITAZIONE GUIDATA</b>
19.30	<b>HATA YOGA</b>
21.15	<b>TAIJI QUAN (2 VOLTE AL MESE)</b>