

# ORARIO OTTOBRE 2022

## LUNEDÌ

13.00	<b>TOTAL BARRE</b>
17.00	<b>Q.PILATES MATWORK</b>
17.00	<b>PILATES MACCHINE</b>
18.00	<b>PILATES MACCHINE</b>
18.45	<b>Q.PILATES MATWORK</b>
18.45	<b>PILATES MACCHINE</b>
19.30	<b>Q.PILATES MATWORK</b>
19.30	<b>PILATES MACCHINE</b>
20.15	<b>Q.PILATES MATWORK</b>
20.15	<b>PILATES MACCHINE</b>
21.00	<b>PILATES MACCHINE</b>
21.15	<b>TAIJI QUAN</b>

## MARTEDÌ

11.00	<b>TAIJI QUAN</b>
12.45	<b>HATA YOGA</b>
18.00	<b>PILATES MACCHINE</b>
19.00	<b>Q.PILATES MATWORK</b>
19.00	<b>PILATES MACCHINE</b>
20.00	<b>TOTAL BARRE</b>
21.00	<b>PILATES MACCHINE</b>
21.15	<b>TAIJI QUAN</b>

## MERCOLEDÌ

10.00	<b>PILATES MACCHINE</b>
11.00	<b>Q.PILATES MATWORK</b>
12.30	<b>PILATES MACCHINE</b>
13.30	<b>PILATES MACCHINE</b>
18.45	<b>HATA YOGA</b>
20.30	<b>YOGA DINAMICO</b>

## GIOVEDÌ

09.00	<b>PILATES MACCHINE</b>
10.00	<b>PILATES MACCHINE</b>
11.00	<b>PILATES MACCHINE</b>
19.00	<b>TRX</b>
19.00	<b>PILATES MACCHINE</b>
20.00	<b>Q.PILATES MATWORK</b>
20.00	<b>PILATES MACCHINE</b>
21.00	<b>PILATES MACCHINE</b>

## VENERDÌ

13.00	<b>PILATES PRE-NATAL</b>
17.45	<b>HATA YOGA</b>
19.30	<b>HATA YOGA</b>
21.15	<b>TAIJI ARMI</b> (2 VOLTE AL MESE)