

# WSP PILATES HEALTH STUDIO

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'	
SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2
		7.30 PILATES REFORMER						7.30 PILATES REFORMER	
8.30 REFORMER PER LA SCHIENA		8.30 REFORMER CIRCUIT		8.30 REFORMER CIRCUIT		8.30 PILATES REFORMER			8.30 POSTURALE P.F.B.
	9.30 GINNASTICA POSTURALE		9.30 EASY TONE		9.30 PILATES		9.30 PILATES POSTURALE		
					10.30 GINNASTICA IPOPRESSIVA				
13.00 PILATES REFORMER		13.00 REFORMER PER LA SCHIENA				13.00 PILATES REFORMER		13.00 REFORMER CIRCUIT	
				15.00 REFORMER PER LA SCHIENA					
		16.30 REFORMER TEEN	17.30 MOVIMENTO IN GRAVIDANZA				17.30 MOVIMENTO POST PARTO	16.30 REFORMER TEEN	
18.55 PILATES REFORMER		18.30 REFORMER PER LA SCHIENA			18.00 PILATES	18.30 REFORMER PER LA SCHIENA		18.30 REFORMER PER LA SCHIENA	
	19.50 HATHA YOGA	19.30 REFORMER CIRCUIT	19.00 RATNA YOGA	19.00 PILATES REFORMER			19.30 PILATES		19.30 GINNASTICA IPOPRESSIVA

- REFORMER
- PILATES
- GINNASTICA DOLCE
- TONIFICAZIONE E CARDIO
- IPOPRESSIVA E GINNASTICA PRE E POST PARTO

SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA



GLI ORARI POTREBBERO SUBIRE DELLE VARIAZIONI. I CORSI VERRANNO ATTIVATI CON UN NUMERO MINIMO DI PARTECIPANTI