



| orari                      | Lunedì     | martedì          | mercoledì | Giovedì           | venerdì  |
|----------------------------|------------|------------------|-----------|-------------------|----------|
| 9.30-10.15                 | posturale  |                  | pilates   |                   | yoga     |
| 13.00-13.45                | tonificaz. | pilates          | tonificaz | pilates           | Inddor.c |
| 17.30-18.00                | g.a.g      | circuito         | addominal | circuito          |          |
| 18.00-18.45                | pilates    | Postural-y       | tonificaz | Postural-y        | pilates  |
| 18.45-19.30<br>18.45-19.45 | tonificaz  | Indoo.c<br>parco | pilates   | Indoor.c<br>parco | tonifica |