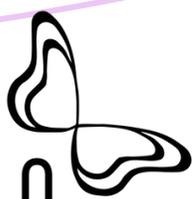


per il TUO benessere®
DOLCE STILNOVO



I NOSTRI CORSI

*“Un viaggio di benessere:
cura e condivisione in ogni movimento”*

ACQUAGYM: fitness, soft, postural

da lunedì 15 settembre

lunedì

martedì

mercoledì

Soft 09.15
Fitness 10.15

Fitness 13.00

Fitness 16.00

Fitness 17.00

Fitness 18.00

Soft 19.00

Posturale 17.15

Posturale 18.15

Fitness 19.15

Fitness 09.15
Postural 10.15

Fitness 13.00

Fitness 14.00

Fitness 17.15

Fitness 18.15

Fitness 19.15

Yoga dynamics

lunedì

ore 14.30 - ore 20.00

PRENOTA LA TUA LEZIONE DI PROVA!
il programma e gli orari potranno avere variazioni

Per informazioni e prenotazione:
tel 351 7914717

PILATES tower, matwork, personal

da lunedì 15 settembre

lunedì

Tower	09.30
Tower	10.30
Tower	12.00
Tower	13.00
Tower	16.30
Matwork	17.30
Matwork	18.30

martedì

Tower	16.30
Tower	17.30
Tower	18.30
Tower	19.30

mercoledì

Functional	13.00
Tower	14.15
Tower	15.15
Tower	16.15
Tower	17.30
Tower	18.30
Tower	19.30

giovedì

Tower	09.00
Tower	10.00
Tower	11.00
Tower	12.00
Tower	17.30
Tower	18.30
Tower	19.30

venerdì

Tower	09.30
Tower	10.30
Matwork	12.00
Tower	13.00
Tower	16.30
Matwork	17.30
Tower	18.30

sabato

Tower	11.15
Tower	12.15

**“Un viaggio di
benessere:
cura e condivisione in
ogni movimento”**

Le lezioni di pilates potranno essere **postural, flow o power**, chiedi in reception per conoscere la tipologia più adatta alle tue esigenze.

PRENOTA LA TUA LEZIONE DI PROVA!
il programma e gli orari potranno avere variazioni

Per informazioni e prenotazione:
tel 351 7914717