



CENTRO PILATES

di Milena Jotti

Pre e post parto

Calendario gennaio – giugno 2023

Lunedì

10.00 – 11.00

Massaggio del neonato

Milena

dal 30 gennaio - 5 incontri

dal 27 febbraio - 5 incontri

dal 13 marzo - 4 incontri

dal 17 aprile 5 incontri

dal 8 maggio 5 incontri

Martedì

10.00 – 11.00

Yoga gravidanza

Viviana

Mercoledì

10.15 - 11.10

post parto mamma neonato

Milena

dal 1 febbraio - 8 incontri

dal 1 marzo - 8 incontri

dal 19 aprile - 8 incontri

dal 3 maggio 7 incontri

9.30 – 10.45

Camminata post parto

Milena

dal 19 aprile in avanti

18.00 – 19.00

Pilates gravidanza

Milena

Giovedì

19.15 – 20.15

Yoga gravidanza

Viviana