



CENTRO PILATES

di Milena Jotti

Pre e post parto

Calendario Settembre – dicembre 2022

Lunedì

10.15 - 11.10

post parto mamma neonato

dal 18 settembre - 8 incontri

dal 30 ottobre - 8 incontri

dal 20 novembre - 5 incontri

Martedì

10.00 – 10.55

Pilates in gravidanza

Mercoledì

10.00 – 11.00

Massaggio del neonato

dal 28 settembre - 5 incontri

dal 26 ottobre - 5 incontri

dal 23 novembre - 5 incontri

9.30 – 10.45

Camminata post parto

dal 29 agosto in avanti

18.30 – 19.25

Pilates in gravidanza

Venerdì

10.00 – 10.55

Pilates in gravidanza

Corsi Privati

Per chi desidera possibilità di fare lezioni individuali sugli apparecchi Pilates in gravidanza e con neonato.