



CENTRO PILATES

di Milena Jotti

Corsi Adulti 2022-2023

Lunedì

8.30 – 9.55	Mix mat e apparecchi	Milena
12.15 – 13.10	Piccolo gruppo	Milena
18.00 – 18.55	Gruppo	Roberto
19.00 – 20.25	Mix mat e apparecchi	Roberto
20.30 – 21.25	Apparecchi	Roberto

Martedì

9.00 – 9.55	Piccolo gruppo	Milena
10.30 – 11.25	Apparecchi	Milena
12.15 – 13.10	Apparecchi	Milena
18.00 – 18.55	Apparecchi	Roberto
19.00 – 19.55	Apparecchi	Roberto
20.00 – 21.25	Mix mat e apparecchi	Roberto

Mercoledì

7.00 – 8.25	Hatha Yoga	Roberto
12.15 – 13.10	Apparecchi	Milena
18.00 – 19.25	Mix mat e apparecchi	
19.30 – 20.25	Piccolo gruppo	
20.30 – 21.25	Apparecchi	

Giovedì

9.00 – 9.55	Apparecchi	Milena
12.15 – 13.10	Apparecchi	Milena
18.00 – 18.55	Apparecchi	Roberto
19.00 – 20.25	Mix mat e apparecchi	Roberto
20.30 – 21.30	Apparecchi	Roberto

Venerdì

10.00 – 11.25	Mix mat e apparecchi	Milena
12.30 – 13.25	Apparecchi	Roberto