

HOLISTIC STUDIO

<u>LUNEDÌ</u>	<u>MARTEDÌ</u>	<u>MERCOLEDÌ</u>	<u>GIOVEDÌ</u>	<u>VENERDÌ</u>	<u>SABATO</u>
7:30 PILATES (EMANUELA)	8:30 STRECH & TONE (GLORIA)	7:30 PILATES (EMANUELA)	8:30 STRECH & TONE (GLORIA)	7:30 PILATES (EMANUELA)	
	10:30 POSTURALE (GIOVANNI)		10:30 POSTURALE (MARCO)		10:00 MOBILITY (GLORIA)
13:30 VINYASA YOGA (MARIANNA)	13.30 PILATES (MARCOPAOLO)	13:30 VINYASA YOGA (MARIANNA)	13.30 PILATES (MARCOPAOLO)	13:30 VINYASA YOGA (MARIANNA)	
18:30 VINYASA YOGA (FABIANA)	18.00 FLEXIBILITY (MICHELA)	18:30 VINYASA YOGA (FABIANA)	18.00 FLEXIBILITY (MICHELA)	18:30 VINYASA YOGA (FABIANA)	
19:30 PILATES (MARCOPAOLO)	19.00 BOOTY BARRE (MICHELA)	19:30 PILATES (MARCOPAOLO)	19.00 BOOTY BARRE (MICHELA)	19:30 PILATES (MARCOPAOLO)	

DOME
GROUND

LUNEDI'-VENERDI'
7:00 - 21:30

SABATO
8:00 - 17:30

DOMENICA
9:00 - 13:30

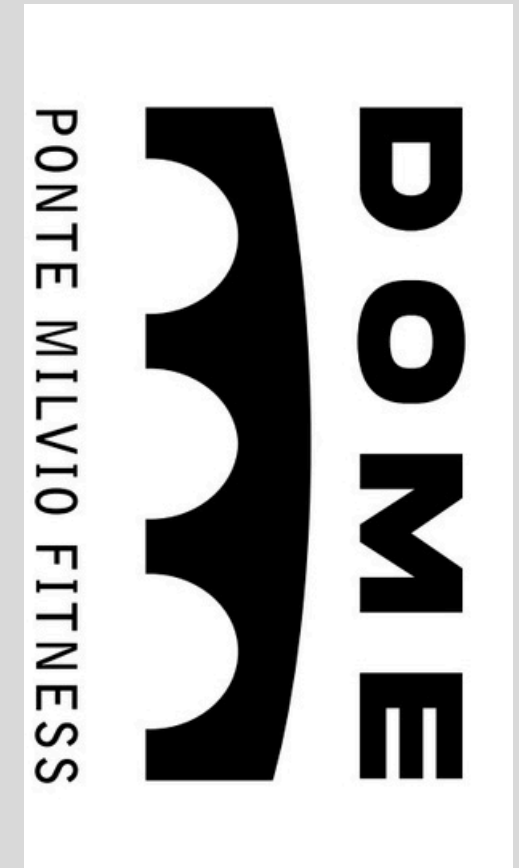


LE LEZIONI HANNO UNA DURATA DI 50 MIN .
PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA ENTRO 2H DALL'INIZIO DELLA LEZIONE
LA DIREZIONE SI RISERVA IL DIRITTO DI POTER MODIFICARE IL PLANNING

PLANNING SETTEMBRE

CROSS ROOM

<u>LUNEDÌ</u>	<u>MARTEDÌ</u>	<u>MERCOLEDÌ</u>	<u>GIOVEDÌ</u>	<u>VENERDÌ</u>	SABATO
8:30 METABOLIC (ALESSIO)		8:30 METABOLIC (ALESSIO)		8:30 METABOLIC (ALESSIO)	11:00 CIRCUIT TRAINING (GLENDA)
13.30 FUNZIONALE (ALESSIO)	13.30 FUNZIONALE (GLORIA)	13.30 FUNZIONALE (ALESSIO)	13.30 FUNZIONALE (GLORIA)	13.30 FUNZIONALE (ALESSIO)	
18.00 CALISTHENICS (MATTEO)	18:00 PREPUGILISTICA (VLADIMIR)	18.00 CALISTHENICS (MATTEO)	18:00 PREPUGILISTICA (VLADIMIR)	18.00 CALISTHENICS (MATTEO)	
19.00 CIRCUIT TRAINING (MANUELE)	19.30 FUNCTIONAL GAG (GLORIA)	19.00 CIRCUIT TRAINING (MANUELE)	19.30 FUNCTIONAL GAG (GLORIA)	19.00 CIRCUIT TRAINING (GLENDA)	



PHONE: 351 533 9788

INFO@DOMEPONTEMILVIO.COM