

TRAIN YOUR BODY

ORARI

PILATES

Mercoledì	11.00 – 11.55 BASE	16.45 – 17.40 POWER INTERMEDIO-AVANZATO	18.00 – 18.55
Venerdì	11.00 – 11.55 BASE	16.45 – 17.40	18.00 – 18.55 POWER INTERMEDIO-AVANZATO

GAG (GAMBE – ADDOMINALI – GLUTEI)

Mercoledì	19.00 – 19.55
-----------	---------------

TAG (TORACE – ADDOMINALI – GLUTEI)

Venerdì	19.00 – 19.55
---------	---------------

POSTUROLOGIA

Martedì	17.30 – 18.30 BASIC	18.45 – 19.45 AVANZATO
Giovedì	17.30 – 18.30 BASIC	18.45 – 19.45 AVANZATO

YOGA

Martedì	12.45 – 13.45
Sabato	09.30 – 10.30

LISTINO PREZZI

PILATES MATWORK

Lezione singola:	€ 27.00
Programma 10 lezioni:	€ 249.00

YOGA – POSTUROLOGIA – GAG – TAG

Lezione singola:	€ 35.00
Mensile 1 volta a settimana:	€ 99.00 (4 lezioni al mese)
Mensile 2 volte a settimana:	€ 189.00 (8 lezioni al mese)
Programma 10 lezioni	€ 249,00
Trimestrale open	€ 299,00
Annuale open	€ 495,00

- Lezione di prova di 30' gratuita
- Tassa iscrizione annuale: € 30.00
- Omaggio di benvenuto alla prima iscrizione
- Obbligo di certificato medico o autocertificazione di stato di buona salute
- Corso attivo solo con un minimo di 6 persone