

Lunedì			Martedì			Mercoledì		
STUDIO 1	STUDIO 2	STUDIO 3	STUDIO 1	STUDIO 2	STUDIO 3	STUDIO 1	STUDIO 2	STUDIO 3
8.30-9.30 Pilates Reformer Lara						8.30-9.30 Pilates Reformer Emilio		
	9.30-10.30 Pilates Minigruppo Lara	9.00-10.00 Yoga Vinyasa Flow Brittany	9.30-10.30 Pilates Tower Chiara		9.30-10.30 Over 70 Giulia		9.30-10.30 Pilates Minigruppo Emilio	9.30-10.45 Iyengar Yoga Viktoriya
10.30-11.30 Pilates Reformer Lara		10.30-11.30 Pancafit Group Grazia		10.30-11.30 Pilates Minigruppo Chiara				
		12.30-13.30 Pilates Online Silvana	12.30-13.30 Pilates Tower av Silvana		12.30-13.30 Ginn. Posturale Aurora			
13.30-14.30 Pilates Reformer Verena		13.30-14.30 Pancafit Group Grazia		13.30-14.30 Pilates Minigruppo Chiara	13.30-14.30 Pilates Matwork Silvana	13.00-14.00 Pilates Reformer Emilio		13.30-14.30 Yoga Vinyasa Flow Brittany
14.30-15.30 Pilates Reformer Verena							14.00-15.00 Pilates Minigruppo Emilio	
					16.30-17.30 Ginn. Posturale Ragazzi - Emilio			
17.30-18.30 Pilates Reformer Emilio			17.30-18.30 Pilates Tower Emilio				17.00-18.00 Pilates Minigruppo Lara	
	18.30-19.30 Pilates Minigruppo Emilio	18.30-19.30 Pancafit Group Grazia	18.30-19.30 Pilates Tower Emilio		18.30-19.30 Pilates Matwork Silvana	18.00-19.00 Pilates Reformer Lara		18.30-19.30 Yin Yoga Brittany
19.30-20.30 Pilates Reformer Emilio			19.30-20.30 Pilates Tower av Silvana	19.30-20.30 Pilates Minigruppo Emilio	19.30-20.15 Vinyasa Yoga Eva	19.00-20.00 Pilates Reformer Lara		19.30-20.45 Yoga Vinyasa Flow adv - Brittany
20.30-21.30 Pilates Reformer Emilio			20.30-21.30 Pilates Tower Emilio			20.00-21.00 Pilates Reformer Manuela		

Giovedì			Venerdì		
STUDIO 1	STUDIO 2	STUDIO 3	STUDIO 1	STUDIO 2	STUDIO 3
		8.30-9.30 Pilates Matwork Lara			
9.30-10.30 Pilates Reformer Lara					10.00-11.00 Fascial Training Chiara
10.30-11.30 Pilates Reformer Lara					
12.30-13.30 Pilates Reformer av Silvana		12.30-13.30 Ginn. Posturale Aurora			
13.30-14.30 Pilates Reformer av Silvana					13.00-14.00 Power Pilates Matwork- Denise
			14.00-15.00 Power Pilates Reformer - Denise		14.00-15.00 Fascial Fitness Chiara
16.30-17.30 Pilates Reformer Verena		16.30-17.30 Psicomotricità Camilla			
17.30-18.30 Pilates Reformer Verena	17.30-18.30 Pilates Minigruppo Giulia	17.30-18.30 Psicomotricità Camilla			
18.30-19.30 Pilates Reformer Verena		18.30-19.30 Ginn.posturale Giulia			
19.30-20.30 Pilates Reformer Giulia		19.30-20.45 Iyengar Yoga Viktoriya			
20.30-21.30 Pilates Reformer Giulia					

Presso il nostro centro è possibile prenotare su appuntamento:

- Pilates Personal
- Pilates in coppia
- Analisi Posturale
- Riequilibrio Posturale Metodo Raggi®
- Fisioterapia
- Osteopatia
- Trattamento Chinesiologico

in orario di segreteria  
045 4597655

oppure mandare mail a  
[info@dheacentroposturale.it](mailto:info@dheacentroposturale.it)

whatsapp o sms  
351 2324421