

Lunedì			Martedì			Mercoledì		
STUDIO 1	STUDIO 2	STUDIO 3	STUDIO 1	STUDIO 2	STUDIO 3	STUDIO 1	STUDIO 2	STUDIO 3
			7.30 Tower Matteo			7.00 Tower Angela		
8.30 Reformer Lara	8.30 Circuito Angela		8.30 Tower Silvana	8.30 Circuito Matteo	8.30 Fascial Pilates Chiara	8.30 Tower Lara		8.00 Pilates Posturale - Angela
9.30 Reformer Lara	9.30 Circuito Angela	9.00 Yin Yoga Grazia	9.30 Tower Chiara	9.30 Circuito Silvana ●	9.30 Hatha Yoga Franca	9.30 Tower Lara	9.30 Circuito Maddalena	9.00 Pranayama e Meditazione- Grazia
10.30 Reformer Lara	10.30 Circuito Silvana	10.30 Posturale Pancafit - Grazia	10.30 Tower Matteo		10.30 Pavimento Pelvico - Chiara ●	10.30 Pilates Posturale - Lara ●		
					11.30 Ginnastica Posturale-Matteo ●			
12.30 Reformer Silvana			12.30 Tower Silvana ●	12.30 Circuito Natasha		12.00 Tower Maddalena	12.00 Circuito Verena	
13.30 Reformer Angela			13.30 Tower Matteo		13.30 Matwork Natasha	13.00 Tower Verena		13.00 Ginnastica Posturale - Matteo
14.30 Reformer Angela						14.00 Tower Verena		
		16.30 Post Partum Elena H ●				16.30 Tow/Ref Silvana		
17.30 Reformer Giovanna	17.30 Circuito Silvana	17.30 Yoga Gravidanza Elena H ●	17.30 Tower Angela		17.30 Hatha Yoga Franca	17.30 Tow/Ref Silvana		17.30 Ginnastica Posturale - Matteo
18.30 Reformer Giovanna	18.30 Circuito Silvana ●	18.30 Hatha Vinyasa Yoga - Grazia	18.30 Tower Manuela	18.30 Circuito Angela	18.30 Hatha Yoga Franca	18.30 Tow/Ref Silvana	18.30 Circuito Matteo	18.30 Yoga Posturale - Grazia
19.30 Reformer Giovanna	19.30 Circuito Luciano	19.30 Matwork Silvana ●	19.30 Tower Angela	19.30 Circuito Manuela	19.30 Ashtanga Yoga - Chiara ●	19.30 Tow/Ref Silvana ●		19.30 Pilates Posturale - Matteo
20.30 Reformer Luciano			20.30 Tower Angela			20.30 Reformer Matteo		

Giovedì			Venerdì		
STUDIO 1	STUDIO 2	STUDIO 3	STUDIO 1	STUDIO 2	STUDIO 3
7.30 Reformer Matteo					
8.30 Reformer Silvana	8.30 Circuito Matteo		8.30 Reformer Maddalena		8.30 Hatha Yoga Franca
9.30 Reformer Silvana	9.30 Circuito Matteo	9.00 Hatha Vinyasa Yoga - Grazia ●	9.30 Reformer Silvia	9.30 Circuito Maddalena	9.30 Fascial Pilates Chiara ●
10.30 Reformer Matteo		10.30 Yoga Posturale Grazia ●	10.30 Reformer Chiara	10.30 Circuito Silvia	10.30 Posturale Pancafit-Maddalena
11.30 Reformer Natasha	11.30 Osteoporosi Matteo ●				
12.30 Reformer Silvana ●	12.30 Circuito Natasha		12.00 Reformer Maddalena	12.00 Circuito Verena	
13.30 Reformer Silvana	13.30 Fibromialgia Matteo ●	13.00 Yoga Nidra Grazia	13.00 Reformer Verena	13.00 Circuito Maddalena	
			14.00 Reformer Verena		
		16.30 Posturale Teen - Matteo ●			
17.30 Reformer Silvia			17.30 Reformer Giovanna		
18.30 Reformer Manuela	18.30 Circuito Silvia	18.30 Hatha Yoga Franca	18.30 Reformer Giovanna		
19.30 Reformer Manuela	19.30 Circuito Silvia	19.30 Vinyasa Yoga Elena S. ●	19.30 Reformer Giovanna		19.30 Ashtanga Yoga Chiara ●
20.30 Reformer Silvia		20.30 Vinyasa Yoga Elena S. ●			



Presso il nostro centro è possibile prenotare su appuntamento:

- Personal Training
- Pilates individuale
- Pilates in coppia
- Yoga individuale
- Yoga in coppia
- Analisi Posturale
- Riequilibrio Posturale Metodo Raggi®
- Fisioterapia
- Osteopatia
- Nutrizionista
- Reset Emozionale

Lezioni individuali e corsi di yoga e pilates anche online

in orario di segreteria
045 4597655
oppure mandare mail a
info@dheacentroposturale.it
whatsapp o sms
351 2324421

Legenda:
Azzurro LIGHT
Viola ADVANCED
Rosa SPECIAL