

LEZIONI DI PROVA

CENTRO PILATES YOGA ROMA

Stagione 2023-24

CON PASSIONE DAL 2008



● LUNEDÌ 11 Settembre

- PILATES Matwork - ore 14:30 (Michela)

● MARTEDÌ 12 Settembre

- HATHA YOGA (*Anusara Elements*) - ore 10:00 (Cristina)
- GINNASTICA IPOPRESSIVA (LPF) - ore 13:15 (Lamberto)
- PILATES + MOTR - ore 17:00 (Lamberto)
- HATHA YOGA Flow - ore 18:00 (Marta)
- PILATES Matwork - ore 18:20 (Ilaria)

● MERCOLEDÌ 13 Settembre

- PILATES Matwork - ore 12:00 (Silvia)
- HATHA YOGA (*Anusara Elements*) - ore 18:10 (Carla)

● GIOVEDÌ 14 Settembre

- HATHA YOGA (*Anusara Elements*) - ore 13:30 (Carla)
- PILATES Matwork - ore 19:20 (Ilaria)
- ViniYOGA - ore 18:20 (Viviane)

● VENERDÌ 15 Settembre

- PILATES Matwork - ore 12:00 (Michela)
- Just BARRE® - ore 17:00 (Laura)
- HATHA YOGA Flow - ore 18:00 (Marta)
- GINNASTICA IPOPRESSIVA (LPF) - ore 19:20 (Lamberto)

● SABATO 23 Settembre

- PILATES + MOTR - ore 10:00 (Lamberto)
- HATHA YOGA Flow - ore 11:00 (Marta)