

# AREA4 FLOW - orario provvisorio

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
08:30-09:30	GINNASTICA ANTALGICA	VINYASA YOGA (VALENTINA)	PILATES (AZZURRA)	HATHA YOGA (AZZURRA)	GINNASTICA ANTALGICA	TOTAL BODY WORKOUT
9:00-10:00		GINNASTICA ANTALGICA	GINNASTICA ANTALGICA		GINNASTICA ANTALGICA	
9:30-10:30	GINNASTICA ANTALGICA	REFORMER (VALENTINA)	REFORMER (AZZURRA)	GINNASTICA ANTALGICA		
10:00-11:00		GINNASTICA ANTALGICA	GINNASTICA ANTALGICA		GINNASTICA ANTALGICA	GINNASTICA ANTALGICA
10:30-11:30	GINNASTICA ANTALGICA			GINNASTICA ANTALGICA		REFORMER (VALENTINA)
13:30-14:30	ASHTANGA YOGA (ANNALISA)		ASHTANGA YOGA (ANNALISA)			
17:00-18:00	REFORMER (AZZURRA)	POSTURALE RAGAZZI (ERNESTO)	REFORMER (BEATRICE)	POSTURALE RAGAZZI (GIACOMO)	REFORMER (VALENTINA)	
18:00-19:00	PILATES (AZZURRA)	POSTURALE (ANTONIO)	ANTALGICA AZZURRA	POSTURALE (ANTONIO)	PILATES (VALENTINA)	
19:00-20:00	REFORMER (AZZURRA)				REFORMER (VALENTINA)	
20:30-21:15		REFORMER (BEATRICE)		REFORMER (BEATRICE)		



GINNASTICA ANTALGICA: Back School

\*Richiesta prenotazione in segreteria o su whatsapp

Tel. 075 850 7057 +39 353 4269855 - info@area4gym.it

