

LUNEDÌ

9.15-10.15	GINNASTICA POSTURALE
10.30-11.30	CLINICAL PILATES
17.00-18.00	RIEDUCAZIONE POSTURALE IN ETÀ PEDIATRICA E ADOLESCENZIALE
20.00-22.00	PERCORSO ACC.TO ALLA NASCITA

MARTEDÌ

9.00-10.00	GINNASTICA POSTURALE
10.30-11.30	GINNASTICA POSTURALE
13.30-14.30	CLINICAL PILATES
15.00-16.00	GINNASTICA POSTURALE
18.00-19.00	CLINICAL PILATES
19.15-20.15	CLINICAL PILATES

MERCOLEDÌ

9.30-10.30	CLINICAL PILATES
15.00-16.00	CLINICAL PILATES
18.30-19.30	CLINICAL PILATES

GIOVEDÌ

9.30-10.30	GINNASTICA POSTURALE

VENERDÌ

9.00-10.00	GINNASTICA POSTURALE
10.30-11.30	GINNASTICA POSTURALE
15.00-16.00	GINNASTICA POSTURALE
16.45-17.45	CLINICAL PILATES
18.45-19.45	CLINICAL PILATES

SABATO

LEGENDA

GINNASTICA POSTURALE
frequenza: 2 volte a settimana

CLINICAL PILATES
frequenza: 1 volta a settimana

GINNASTICA POSTURALE
frequenza: 2 volte a settimana

CORSO DI ACCOMPAGNAMENTO
ALLA NASCITA
(per coppie e per mamme)
frequenza: 1 volta a settimana per 8 incontri

RIEDUCAZIONE POSTURALE
IN ETÀ PEDIATRICA E
ADOLESCENZIALE