

ORARIO DELLE ATTIVITA' SU PRENOTAZIONE

LUNEDI'

Orario	Sala 1	Sala 2	Sala 3
9,00		Pilates Postural Ale Epis	
10,00	Hatha Yoga Silvia CH (9.30) Total Body Silvia CH (10.30)		
11,00			
12,00			
13,00			
14,00			
15,00			
16,00			
17,00	Pilates Postural Elena	Pilates Tools Ale Morelli	
18,00	Pilates Matwork Ale Epis	Circ.Walk./TRX Rita	Studio Pilates Vasco
19,00	PranaYoga Leonardo 19,00/20,15		Studio Pilates Vasco
20,00			
21,00			

MARTEDI'

Orario	Sala 1	Sala 2	Sala 3
9,00	Benessere SCS Elena 9.00/10.30	Yoga Schiena Ale Morelli 9,15/10,30	
10,00			
11,00	Benessere SCS Elena 11,00/12,30		
12,00			
13,00	Pilates Intermedio Rita	Circ.Walk./TRX Ale Morelli	
14,00			
15,00			
16,00			
17,00			
18,00	Pilates Intermedio Rita	17,45 Yoga Schiena Ale Morelli	Studio Pilates Vasco
19,00	Pilates Funzionale Ale Epis	Circ.Walk./TRX Vasco	Studio Pilates Ale Epis
20,00	Benessere SCS Elena 20.00-21.30		
21,00			

MERCOLEDI'

Orario	Sala 1	Sala 2	Sala 3
9,00			
10,00	Hatha Yoga Silvia CH (9.30) Total Body Silvia CH (10.30)		
11,00			
12,00			
13,00			Studio Pilates Ale Epis
14,00			
15,00			
16,00			
17,00	Pilates Postural Elena	Pilates Tools Ale Morelli	
18,00	Pilates Matwork Ale Epis	Kung Fu Ragazzi 18,00	Studio Pilates Vasco
19,00	Tai Chi 19,00	Gyrokinesis Silvia	Studio Pilates Vasco
20,00		Kung Fu Adulti	
21,00			

GIOVEDI'

Orario	Sala 1	Sala 2	Sala 3
9,00	9,00/10,30 Elena	Yoga Emozioni Ale Morelli 9,15/10,30	
10,00	9,00/10,30		
11,00			
12,00			
13,00	Pilates Intermedio Rita	Circ.Walk./TRX Ale Morelli	
14,00			
15,00			
16,00	Benessere SCS Elena 16,30/18,00		
17,00		Yoga Emozioni Ale Morelli 17,45/19,00	Studio Pilates Vasco
18,00	Pilates Intermedio Rita		Studio Pilates Vasco
19,00	Benessere SCS Elena 19.00-20.30	Pilates Funzionale Ale Morelli	Studio Pilates Vasco
20,00			
21,00			

VENERDI'

Orario	Sala 1	Sala 2	Sala 3
9,00	Pilates Postural Ale Epis		
10,00			
11,00			
12,00			
13,00			
14,00		14,30/15,30 Postural Yoga Therapy – Ale Morelli	
15,00			
16,00			
17,00			
18,00	Kubg Fu Adulti e Ragazzi 18,00	Circ.Walk./TRX Rita	Studio Pilates Vasco
19,00	Tai Chi 19,00	Circ.Walk./TRX Vasco	
20,00			
21,00			

SABATO

Orario	Sala 1	Sala 2	Sala 3
Domenica			
ORARIO DEFINITIVO 2024/2025			

FORMA E ARMONIA
 ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA
 0544-464295 – info@formaearmonia.org -
 3509109408-WHATSAPP