

# LEZIONI DI PROVA

CENTRO PILATES YOGA ROMA

## Stagione 2024-25

CON PASSIONE DAL 2008



### LUNEDÌ 9 Settembre

- BODYFLYING - ore 17:00 (Giulia)
- PILATES Matwork - ore 18:00 (Giulia)
- ViniYOGA - ore 18:20 (Viviane)

### MARTEDÌ 10 Settembre

- HATHA YOGA (*Anusara Elements*) - ore 13:30 (Carla)
- PILATES + MOTR - ore 17:00 (Lamberto)
- HATHA YOGA Flow - ore 18:00 (Caterina)

### MERCOLEDÌ 11 Settembre

- Just BARRE® - ore 14:30 (Diego)
- PILATES Matwork - ore 15:30 (Diego)
- PILATES Matwork - ore 17:10 (Giulia)
- HATHA YOGA (*Anusara Elements*) - ore 18:10 (Carla)

### GIOVEDÌ 12 Settembre

- PILATES Matwork - ore 12:00 (Michela)
- Pilates SUSPENSION Method - ore 13:15 (Michela)
- HATHA YOGA (*Anusara Elements*) - ore 13:30 (Carla)
- PILATES Matwork - ore 14:30 (Michela)
- CARDIO Pilates - ore 17:00 (Viviane)
- ViniYOGA - ore 18:00 (Viviane)

### VENERDÌ 13 Settembre

- PILATES Matwork - ore 10:00 (Michela)
- PILATES Matwork - ore 15:00 (Diego)
- Just BARRE® - ore 17:00 (Diego)
- PILATES Matwork - ore 17:20 (Francesca)
- PILATES Flow - ore 18:20 (Francesca)
- HATHA YOGA Flow - ore 19:00 (Caterina)
- GINN. IPOPRESSIVA (LPF) - ore 19:20 (Lamberto)

### SABATO 14 Settembre

- PILATES + MOTR - ore 10:00 (Lamberto)
- YIN YOGA - ore 10:00 (Alessandra)
- HATHA Raja YOGA - ore 11:00 (Alessandra)
- BODYFLYING - ore 11:00 (Lamberto)

