



**EQUA** Energia - Equilibrio - Armonia

**Circuito Posturale Globale**

**Planning 2009/10**

Orario	Lunedì	Orario	Martedì	Orario	Mercoledì	Orario	Giovedì	Orario	Venerdì
		08.40	POSTURAL FIT			08.40	POSTURAL FIT		
09.30	WELL BACK 1/2								
10.00	PILATES MAT - WORK	10.00	CONTROLLO ADDOMINALE 1/2	10.10	G. P. G.	10.00	CONTROLLO ADDOMINALE 1/2	10.00	PILATES PICCOLI ATTREZZI
11.00	ACQUA PILATES ☺	10.30	ALLUNGAMENTO POSTURALE 1/2			10.30	ALLUNGAMENTO POSTURALE 1/2	11.00	ACQUA PILATES ☺
		12.30	WELL BACK 1/2			12.30	WELL BACK 1/2		
13.00	PILATES BASE 1/2	13.00	ABDOMINAL SESSION 1/2	13.00	PILATES PANCA 1/2	13.00	ABDOMINAL SESSION 1/2	13.00	WELL BACK 1/2
13.30	PILATES PICCOLI ATTREZZI	13.30	TONE UP STICK 1/2	13.30	HATHA YOGA ☺	13.30	TONE UP STICK 1/2	14.00	PILATES MAT - WORK
14.30	ABDOMINAL SESSION 1/2	14.00	GYM STICK PILATES 1/2			14.00	GYM STICK PILATES 1/2	14.30	ABDOMINAL SESSION 1/2
		17.10	WELL BACK			17.10	WU WEI		
18.10	G. P. G.	18.10	G. P. G.	18.00	PILATES ADVANCED	18.10	G. P. G.	18.10	G. P. G.
19.10	WELL BACK	19.10	G. P. G. ☺			19.10	WELL BACK	19.00	YOGA POWER
20.00	YOGA FLEX								

INCONTRI INDIVIDUALI DI GINNASTICA POSTURALE e PILATES REFORMER: le lezioni si effettuano su appuntamento. Informazioni al Desk.

☺ NEWS!!!

**WU WEI** : Se vuoi scoprire cos'è...  
...vieni a provarlo