



Giovedì			Venerdì		
STUDIO 1	STUDIO 2	STUDIO 3	STUDIO 1	STUDIO 2	STUDIO 3
8.30-9.30 Pilates Reformer Silvana			8.30-9.30 Pilates Reformer Luciano		
9.30-10.30 Pilates Reformer Silvana			9.30-10.30 Pilates Reformer Luciano	9.30-10.30 Pilates Minigruppo Verena	9.30-10.30 Fascial Pilates Chiara
			10.30-11.30 Pilates Reformer Verena		10.30-11.30 Fascial Pilates Chiara
		11.30-12.30 Ginn. Dolce Aurora			
12.30-13.30 Pilates Reformer Silvana		12.30-13.30 Ginn. Posturale Aurora			12.00-13.15 Iyengar Yoga Viktoriya
13.30-14.30 Pilates Reformer Silvana			13.00-14.00 Pilates Reformer Verena		
		16.30-17.30 Pilates Gravidanza Verena			
17.30-18.30 Ginn.Posturale Teen Verena		17.30-18.30 Yoga Posturale Grazia	17.30-18.30 Pilates Reformer Luciano		
18.30-19.30 Pilates Reformer Verena		18.30-19.30 Hatha Vinyasa Yoga Grazia	18.30-19.30 Pilates Reformer Luciano		
19.30-20.30 Pilates Reformer Manuela					
20.30-21.30 Pilates Reformer Manuela					

Presso il nostro centro è possibile prenotare su appuntamento:

- Personal Training
- Pilates Personal
- Pilates in coppia
- Analisi Posturale
- Riequilibrio Posturale Metodo Raggi®
- Fisioterapia
- Osteopatia

Lezioni individuali e corsi di yoga e pilates anche online

in orario di segreteria  
045 4597655

oppure mandare mail a  
[info@dheacentroposturale.it](mailto:info@dheacentroposturale.it)

whatsapp o sms  
351 2324421