

Centro Pilates Yoga Roma
CALENDARIO LEZIONI DI PROVA
settembre 2022

★ **GIOVEDÌ 8 settembre**

Just BARRE® - ore 17:00 (Michela)
PILATES Matwork - ore 18:00 (Michela)
VINIYOGA - ore 18:20 (Viviane)
PILATES Matwork - ore 19:20 (Michela)

★ **VENERDÌ 9 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 17:20 (Francesca)
HATHA YOGA *Anusara Elements*^(™) - ore 19:00 (Katia)
GINNASTICA IPOPRESSIVA (LPF) - ore 19:20 (Lamberto)

★ **SABATO 10 settembre**

PILATES + *MOTR* - ore 10:00 (Lamberto)
PILATES Matwork - ore 12:00 (Lamberto)

★ **LUNEDÌ 12 settembre**

PILATES Matwork - ore 14:30 (Michela)
PILATES Matwork - ore 17:00 (Michela)
Just BARRE® - ore 18:00 (Michela)
VINIYOGA - ore 18:20 (Viviane)
PILATES Suspension Method - ore 19:20 (Michela)

★ **MARTEDÌ 13 settembre**

GINNASTICA IPOPRESSIVA (LPF) - ore 13:15 (Lamberto)
PILATES + *MOTR* - ore 17:00 (Lamberto)
PILATES Matwork - ore 17:20 (Ilaria)
HATHA YOGA *Anusara Elements*^(™) - ore 18:00 (Katia)
PILATES Matwork - ore 18:20 (Ilaria)
HATHA YOGA *Anusara Elements*^(™) - ore 20:00 (Katia)

★ **MERCOLEDÌ 14 settembre**

PILATES Matwork - ore 17:30 (Daniela P.)
HATHA YOGA Flow - ore 18:10 (Elisa)
BODYFLYING® - ore 18:30 (Daniela P.)
PILATES Matwork - ore 20:10 (Lamberto)

★ **LUNEDÌ 19 settembre**

PILATES Matwork - ore 10:00 (Michela)

★ **MARTEDÌ 20 settembre**

HATHA YOGA *Anusara Elements*^(™) - ore 10:00 (Katia)

★ **MERCOLEDÌ 21 settembre**

HATHA YOGA *Anusara Elements*^(™) - ore 13:30 (Carla)
HATHA YOGA Flow - ore 18:10 (Elisa)

LEZIONI di prova DIVISE PER ATTIVITÀ

settembre 2022

PILATES Matwork

- giovedì 8 - ore 18:00 (Michela)
- giovedì 8 - ore 19:20 (Michela)
- venerdì 9 - ore 12:00 (Michela)
- venerdì 9 - ore 17:20 (Francesca)
- sabato 10 - ore 12:00 (Lamberto)
- lunedì 12 - ore 14:30 (Michela)
- lunedì 12 - ore 17:00 (Michela)
- martedì 13 - ore 17:20 (Ilaria)
- martedì 13 - ore 18:20 (Ilaria)
- mercoledì 14 - ore 17:30 (Daniela P.)
- mercoledì 14 - ore 20:10 (Lamberto)
- lunedì 19 - ore 10:00 (Michela)

Just BARRE®

- giovedì 8 - ore 17:00 (Michela)

PILATES Suspension Method®

- venerdì 9 - ore 13:15 (Michela)
- lunedì 12 - ore 19:20 (Michela)

PILATES + MOTR

- sabato 9 - ore 10:00 (Lamberto)
- martedì 13 - ore 17:00 (Lamberto)

BODYFLYING®

- mercoledì 14 - ore 18:30 (Daniela P.)

GINNASTICA IPOPRESSIVA (LPF)

- venerdì 9 - ore 19:20 (Lamberto)
- martedì 13 - ore 13:15 (Lamberto)

VINIYOGA

- giovedì 8 ore 18:20 (Viviane)
- lunedì 13 ore 18:20 (Viviane)

HATHA YOGA Anusara Elements

- venerdì 9 ore 13:30 (Carla)
- venerdì 9 ore 19:00 (Katia)
- martedì 13 - ore 18:00 (Katia)
- martedì 13 - ore 20:00 (Katia)
- martedì 20 - ore 10:00 (Katia)
- mercoledì 21 - ore 13:30 (Carla)

HATHA YOGA Flow

- mercoledì 14 - ore 18:10 (Elisa)
- mercoledì 21 - ore 18:10 (Elisa)