

PerLa Cura · Medical Fitness

Planning Settimanale



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	9.30-10.30 Ginnastica Posturale Stop al Dolore Alice	9.00-10.00 Ginnastica Dolce Stop al Dolore Maurizio		9.30-10.30 Ginnastica Posturale Stop al Dolore Federica
	10.30-11.30 Pilates Equilibrio Donna Alice			10.45-11.45 Yoga Post Partum Federica
	11.30-12.30 Pilates in gravidanza Alice			
				12.00-13.00 Yoga in Gravidanza Federica
13.00-14.00 Pilates Equilibrio Donna Maurizio		13.00-14.00 Pilates Equilibrio Donna Maurizio	13.00-14.00 Total Body Metabolismo Attivo Maurizio	13.00-14.00 Ippressiva Equilibrio Intimo Federica
14.00-15.00 Total Body Metabolismo Attivo Maurizio				
				16.30-17.30 Pilates Equilibrio Donna Fabrizio
				17.30-18.30 Pilates Equilibrio Donna Fabrizio
	18.30-19.30 Yoga Mente e Corpo Sara	18.00-19.00 Pilates Equilibrio Donna Maurizio		18.30-19.30 Yoga Mente e Corpo Fabrizio