

ASD Sport Village Monza
Via Campanella 2 Monza – tel 328 81 64 336 – 328 81 51 475
Corsi Studio Pilates Anno Sportivo 2024-2025

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
09,30/10,00		9,30-10,30 Pilates Matwork Catia			9,30-10,30 Pilates Matwork Catia
10,00/10,30					
18,00/18,30	18,00-19,00 Functional Training Ragazzi Tommaso	18,00-19,00 Pilates Matwork Catia	18,00-19,00 Pilates Matwork Francesca	18,00-19,00 Pilates Matwork Catia	
18,30/19,00					
19,00/19,30	19,00-20,00 Ginnastica Posturale Tommaso	19,00-20,00 Pilates Matwork Catia	19,00-20,00 Reformer Francesca	19,00-20,00 Yoga della donna Catia	
19,30/20,00					
20,00/20,30	20,00-20,45 Pilates Matwork Roberto		20,00-21,00 Reformer Francesca		
20,30/21,00					
21,00/21,30	20,45-21,30 Cardio Pilates Roberto		21,00-22,00 Pilates Matwork Francesca		
21,30/22,00					

Possibilità di lezioni individuali (PT) di pilates, reformer, ginnastica posturale, recupero funzionale, potenziamento muscolare