

## PLANNING CORSI ADULTI 2023-2024

Lunedì			
Valmadrera	09.00 – 10.00	PILATES	Marika
Valmadrera	10.00 – 11.00	PILATES	Marika
Valmadrera	16.00 – 17.00	PILATES	Marika
Valmadrera	19.00 – 20.00	PILATES	Marika
Valmadrera	20.00 – 21.00	PILATES	Marika
Martedì			
Valmadrera	13.00 – 14.00	CIRCUITI	Cecilia
Valmadrera	19.00 – 20.00	DANZA CLASSICA	Ilaria
Valmadrera	19.00 – 20.00	PILATES	Erilda
Valmadrera	20.00 – 21.00	PILATES	Erilda
Valmadrera	21.00 – 22.00	HEELS DANCE	Erilda
Mercoledì			
Valmadrera	18.15 – 19.15	CIRCUITI	Cecilia
Valmadrera	19.00 – 20.00	PILATES	Sindy
Giovedì			
Valmadrera	09.00 – 10.00	PILATES	Erilda
Valmadrera	13.00 – 14.00	PILATES	Erilda
Valmadrera	18.15 – 19.15	HATHA YOGA	Lara
Erba	19.00 – 20.00	PILATES	Marika
Erba	21.00 – 22.30	DANZA AFRO	Simona
Venerdì			
Valmadrera	18.30 – 19.30	PILATES	Andrea

Sede Valmadrera via Bovara 38/C

Sede Erba: Opificio Zappa via IV Novembre 2

### PREZZI

Abbonamento mensile	1 volta a settimana 45 €	2 volte a settimana 65 €
Abbonamento annuale	1 volta a settimana 350 €	2 volte a settimana 510 €

Quota associativa annuale: 30 €

Obbligatorio Certificato medico sportivo non agonistico.

Possibilità di lezioni individuali /duetto di PILATES REFORMER con macchinari.

Per info e prenotazioni contattare telefonicamente o con messaggio WhatsApp la segreteria al numero Tel. 333 5966692