

TIME	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
9,30	Easy Matwork Enza Studio class I Antonella		Studio class I Antonella		Easy Matwork Enza Studio class I Antonella
10,30			Studio class I Antonella		Studio class I Antonella
13,30	Studio class I Enzo	Matwork III Enzo Studio class I Antonella	Studio class I Enzo	Matwork III Enzo Studio class I Antonella	Studio class II Enzo
14,45	Studio class I Antonella		Studio class I Antonella		
15,30		Studio class I Enzo		Studio class I Enzo	
16,00			Studio class I Antonella		Studio class I Antonella
17,00	Studio class I Tamara	Studio class I Antonella	Studio class I Tamara	Studio class I Antonella	Studio class I Enzo
18,00		Studio class II Enzo		Studio class II Enzo	
18,15	Matwork I Enzo Studio class II Enza		Matwork I Enzo Studio class II Enza		Matwork I Enzo Studio class I Enza
19,00		Studio class I Enzo Matwork I Paola		Studio class I Enzo Matwork I Paola	
19,30	Matwork II Enzo Studio class I Enza		Studio class II Enzo		Studio class II Enzo
20,15		Studio class I Antonella		Matwork II Enzo Studio class I Antonella	
20,30	Matwork II Enza Studio class II Enzo		Studio class II Enzo		

*I numeri accanto al nome delle lezioni indicano il livello di difficoltà

MATWORK (max 10 allievi): lezione a corpo libero o con l'ausilio di piccoli attrezzi (Magic circle, roller, fitball, elastiband, spine corrector etc.). Per comprendere a fondo il Matwork è consigliabile alternarlo al lavoro con le macchine.

STUDIO EQUIPMENT CLASS (max 5 allievi): prevede l'utilizzo dei macchinari del Pilates (Reformer, Tower ed EXO® Chair) senza dover rispettare un circuito come spesso accade: ogni allievo ha a disposizione una macchina per tipo, privilegio che rende la lezione più sicura, allenante e di apprendimento.

EASY MATWORK (max 10 allievi): versione soft del Matwork in cui i classici esercizi vengono modificati in modo da ridurre la difficoltà al minimo per favorire un lavoro rilassante e riequilibrante.

STUDIO INDIVIDUALE/SEMIPRIVATO (max 3 allievi): lezione estrema efficace, adatta a chi voglia raggiungere obiettivi specifici.

LEZIONE INTRODUTTIVA: indispensabile per l'inserimento nelle lezioni di Studio Equipment Class.

Tesseramento annuale euro 10

MATWORK	
SINGOLA LEZIONE	15€
10 LEZIONI	100€
30 LEZIONI	270€
STUDIO EQUIPMENT CLASS	
SINGOLA LEZIONE	23€
10 LEZIONI	170€
STUDIO INDIVIDUALE	
SINGOLA LEZIONE	42€
10 LEZIONI	360€
STUDIO SEMIPRIVATA	
SINGOLA LEZIONE	27€
10 LEZIONI	210€
LEZIONE INTRODUTTIVA	30€

Orario delle lezioni e insegnanti possono subire variazioni. I pacchetti con almeno un posto fisso sono validi 3 mesi, quelli "liberi" 6 mesi. Le lezioni prenotate e non disdette entro 24 ore saranno comunque conteggiate. Le lezioni del lunedì vanno disdette entro le ore 20 di venerdì.