



Centro Yoga Pilates
Via Giovanni Gibellini 86
28100 Novara

Tel:
328 46 70 431

E-mail:
contatti@centroyogapilates.it

Sito internet:
www.centroyogapilates.it

Orari

| Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì | Sabato |
|--|--|--|---------------------------------|--|----------------------|
| 09:30 Ginnastica metabolica | P.T. | 09:30 Ginnastica metabolica | P.T. | P.T. | 09:30 Yoga |
| 10:30 Yoga | P.T. | 10:30 Yoga | P.T. | P.T. | P.T. |
| 13:00 Pilates | P.T. | 13:00 Pilates | P.T. | 13:00 Yoga | P.T. |
| 15:00 Yoga | P.T. | P.T. | P.T. | P.T. | P.T. |
| 16:30 Ginnastica metabolica | 16:30 Pilates | 16:30 Ginnastica antalgica | 16:30 Yoga | 16:30 Ginnastica metabolica | P.T. |
| 17:30 Pilates | 17:30 Ginnastica metabolica | 17:30 Yoga | 17:30 Balli caraibici | 17:30 Pilates | |
| 18:45 Yoga | 18:45 Pilates | 18:45 Yoga | 18:45 Pilates | | |
| P.T. | P.T. | P.T. | 20:00 Yoga | | |

Durata delle lezioni

Yoga e balli caraibici:
60 min.

Tutti gli altri corsi:
50 min.

P.T. = Personal Trainer
(lezione individuale)