

TIMETABLE LEZIONI DI GRUPPO

Approfondisci la tua pratica nelle Lezioni di Gruppo con la supervisione e il supporto dei nostri insegnanti qualificati.
Energia crea energia!

Tutte le lezioni sono di 50 minuti.

STUDIO CLASS (sugli attrezzi; max 7 persone)

Lunedì: ore 8:00 **L1/L2**, 13:00 **L1/L2**, 18:30 **L1/L2**,
19:30 **L1/L2**

Mercoledì: ore 08:00 **L1/L2**, 13:00 **L1/L2**, 18:30 **L1/L2**

Giovedì: ore 09:00 **L3**
ore 13:00 **L3**

Venerdì: ore 8:00 **L1/L2**

Sabato: ore 12:00 **L1/L2**

TOWER CLASS (sulla 'Tower', max 5 persone)

Lunedì: ore 9:00 **L1/L2**, 11:00 **L1/L2**

Martedì: ore 10:00 **L3**, 18:30 **L1/L2**

Mercoledì: ore 10:00 **L1/L2**

Giovedì: ore 18:30 **L1/L2**

Venerdì: ore 9:00 **L1/L2**, 10:00 **L1/L2**

Sabato: ore 11:00 **L1/L2**

MATWORK CLASS (a corpo libero; max 15 persone)

Martedì ore 13:00 **L3**

Mercoledì ore 19:30 **L1/L2**

Venerdì ore 13:00 **L1/L2**, **Lezione in Inglese**

Sabato ore 13:00 **L1/L2**

NOTE:

- * Tutte le nostre Classi si basano su un semplice *sistema di livelli* per guidarti verso la classe migliore per te:
L1, chi è nuovo a Pilates Zone e non ha mai praticato Pilates
L1/L2, chi sta sviluppando la propria pratica
L2, coloro che praticano regolarmente Pilates
L3, chi ha una pratica regolare, per gli insegnanti e per chi vuole lavorare sodo.
- * Tutte le nostre Classi Mat e alcune delle nostre Classi Attrezzi sono disponibili tramite *LIVE STREAM* da casa tua e/o mentre sei in viaggio.
- * Lo Studio garantisce gli orari fissi delle lezioni, non gli istruttori. *La disponibilità degli insegnanti è soggetta a possibili variazioni* e non siamo obbligati a informare i partecipanti rispetto ai cambiamenti. Se hai preferenze rispetto ad un istruttore in particolare ti chiediamo cortesemente di segnalarlo al desk.
- * Tutte le Lezioni di Gruppo sono soggette a *disdetta con almeno 24 ore di anticipo*. Sentiti libero di mandare un amico al tuo posto se sei costretto a disdire senza il giusto preavviso.
- * Le nostre Lezioni di Gruppo **NON** sono appropriate durante la Gravidanza. Richiedi informazioni sulle Lezioni Private e Semi Private per i tuoi allenamenti.