

# Corsi Pilates con Macchinari e Gyrotonic

'Il Metodo®' Centro Autorizzato Pilates Polestar USA a Roma dal 1998'

<b>Lunedì</b>	11.30 Reformer	13.30 Reformer	14.30 Studio	18.00 Reformer	19.00 Reformer	19.00 Studio	20.00 Reformer	20.00 Studio	21.00 Reformer
<b>Martedì</b>		13.30 Reformer		18.00 Reformer	19.00 Tower/ Chair		20.00 Reformer/ Chair		
<b>Mercoledì</b>	11.30 Studio	13.30 Studio	14.30 Reformer	18.00 Reformer	19.00 Reformer	19.00 Studio	20.00 Reformer	20.00 Studio	21.00 Reformer
<b>Giovedì</b>		13.30 Reformer		18.00 Reformer/ Chair	19.00 Studio		20.00 Reformer		
<b>Venerdì</b>	11.30 Tower	13.30 Reformer		18.00 Reformer					
<b>Sabato</b>			14.30 Reformer						



## Associazione Sportiva Dilettantistica Fitness 2000

**Indirizzo-** Viale delle Milizie 40, **Metro-**Ottaviano **Tel/Fax** + 39. 06. 37 22 303

**Web** [www.fitnessduemila.it](http://www.fitnessduemila.it) **Email:** [info@fitnessduemila.it](mailto:info@fitnessduemila.it)

**Skype** fitness2000ilmetodo **FaceBook:** fitness2000

NOTA- Orario e tipologia delle lezioni possono subire cambiamenti, qualora necessario.

# Corsi Pilates con Macchinari e Gyrotonic

'Il Metodo®' Centro Autorizzato Pilates Polestar USA a Roma dal 1998'

<b>Lunedì</b>	11.30 Reformer	13.30 Reformer	14.30 Studio	18.00 Reformer	19.00 Reformer	19.00 Studio	20.00 Reformer	20.00 Studio	21.00 Reformer
<b>Martedì</b>		13.30 Reformer		18.00 Reformer	19.00 Tower/ Chair		20.00 Reformer/ Chair		
<b>Mercoledì</b>	11.30 Studio	13.30 Studio	14.30 Reformer	18.00 Reformer	19.00 Reformer	19.00 Studio	20.00 Reformer	20.00 Studio	21.00 Reformer
<b>Giovedì</b>		13.30 Reformer		18.00 Reformer/ Chair	19.00 Studio		20.00 Reformer		
<b>Venerdì</b>	11.30 Tower	13.30 Reformer		18.00 Reformer					
<b>Sabato</b>			14.30 Reformer						



## Associazione Sportiva Dilettantistica Fitness 2000

**Indirizzo-** Viale delle Milizie 40, **Metro-**Ottaviano **Tel/Fax** + 39. 06. 37 22 303

**Web** [www.fitnessduemila.it](http://www.fitnessduemila.it) **Email:** [info@fitnessduemila.it](mailto:info@fitnessduemila.it)

**Skype** fitness2000ilmetodo **FaceBook:** fitness2000

NOTA- Orario e tipologia delle lezioni possono subire cambiamenti, qualora necessario.