
altair
SPORT - FITNESS - WELLNESS
Vi aspettiamo!
PLANNING
PILATES
REFORMER
Altairclub.it

PILATES REFORMER

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
08:15 - 09:15	AGATA COCO		AGATA COCO		AGATA COCO	
08:30 - 09:30						AGATA COCO
09:30 - 10:30		MONICA COSTANZO		MONICA COSTANZO		
10:30 - 11:30		MONICA COSTANZO		MONICA COSTANZO		
10:45 - 11:45						AGATA COCO
11:30 - 12:30		MONICA COSTANZO		MONICA COSTANZO		
12:00 - 13:00	AGATA COCO		AGATA COCO		AGATA COCO	ALFREDO
13:00 - 14:00						ALFREDO
13:30 - 14:30	AGATA COCO		AGATA COCO		AGATA COCO	
14:30 - 15:30	ALFREDO		ALFREDO			
16:00 - 17:00		CARMEN D'AGATA		AGATA COCO		
17:00 - 18:00		CARMEN D'AGATA		AGATA COCO		

Il **Pilates Reformer** è un allenamento completo che unisce controllo, forza e mobilità.
Grazie al Reformer, ogni esercizio diventa più preciso, fluido e personalizzabile.
Aiuta a migliorare postura, equilibrio, tono muscolare e flessibilità.
Un metodo efficace per allenare tutto il corpo in modo armonioso e consapevole.

ABRUZZI