



CENTRO PILATES
di Milena Jotti

Calendario Corsi Estivi 2026

Dal 18.06 al 30.07

*I corsi con Elda hanno luogo fino al 10 luglio

Lunedì

9.00 – 10.25	Mix mat e apparecchi	Ernesto
10.30 – 11.25	Apparecchi e mat	Ernesto
10.30 – 11.25	Scalinata del Lupo(Cardio+Glutei)	Ernesto
18.00 – 18.55	Scalinata del Lupo(Cardio+Glutei)	Ernesto
18.00 – 18.55	Matwork ++	Ernesto
19.00 – 20.25	Mix mat e apparecchi	Ernesto
19.00 – 19.55	Semi privata – Sala Raya	Milena

Martedì

09.00 – 10.25	Glutei-Abs-Allungamenti all'Aperto	Ernesto
09.00 – 09.55	Apparecchi e mat	Elda
10.00 – 10.55	Scalinata del Lupo(Cardio+Glutei)	Elda
12.15 – 13.10	Apparecchi e mat	Ernesto
18.00 – 18.55	Apparecchi e mat	Ernesto
19.00 – 19.55	Apparecchi e mat	Ernesto
19.00 – 19.55	Semi privata - Sala Raya	Milena
20.00 – 20.55	Scalinata del Lupo(Cardio+Glutei)	Ernesto

Mercoledì

9.15 – 10.10	Semi privata – Sala Raya	Milena
10.15 – 11.15	Scalinata del lupo	Milena
17.00 – 17.55	Scalinata del Lupo(Cardio+Glutei)	Elda
18.15 – 19.40	Mix mat e apparecchi	Elda

Giovedì

10.00 – 10.55	Apparecchi e mat	Elda
12.15 – 13.10	Apparecchi e mat	Elda
18.15 – 19.40	Mix mat e apparecchi	Elda
19.45 – 20.40	Apparecchi e mat	Elda
19.45 – 20.40	Scalinata del lupo (Cardio+Glutei)	Elda

Sabato nelle seguenti date: 20.06/27.06/4.07/11.07/18.07

09.00 – 09.55	Apparecchi e mat	Ernesto
10.00 – 11.25	Mix mat e apparecchi	Ernesto