



YOGA
PILATES
LAB

Laboratorio
di benessere
per il corpo
e la mente

Calendario Estivo all'Aperto

Giugno 2020

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1 Ginnastica Dimagrimento 18.30 - 19.30 - Pilates 20.00 - 21.00	2 FESTIVITA' NAZIONALE	3 Pilates 18.30 - 19.30 - Ginnastica posturale 20.00 - 21.00	4 Yoga 18.30 - 19.45 - Yoga Soft 20.15 - 21.15	5 Ginnastica Posturale 18.30 - 19.30 - Ginnastica Dimagrimento 20.00 - 21.00	6 Yoga e Meditazione 9.00 - 10.15	7
8 Ginnastica Dimagrimento 18.30 - 19.30 - Pilates 20.00 - 21.00	9 Yoga Soft 18.45 - 19.45 - Yoga 20.15 - 21.30	10 Pilates 18.30 - 19.30 - Ginnastica posturale 20.00 - 21.00	11 Yoga 18.30 - 19.45 - Yoga Soft 20.15 - 21.15	12 Ginnastica Posturale 18.30 - 19.30 - Ginnastica Dimagrimento 20.00 - 21.00	13 Yoga e Meditazione 9.00 - 10.15	14
15 Ginnastica Dimagrimento 18.30 - 19.30 - Pilates 20.00 - 21.00	16 Yoga Soft 18.45 - 19.45 - Yoga 20.15 - 21.30	17 Pilates 18.30 - 19.30 - Ginnastica posturale 20.00 - 21.00	18 Yoga 18.30 - 19.45 - Yoga Soft 20.15 - 21.15	19 Ginnastica Posturale 18.30 - 19.30 - Ginnastica Dimagrimento 20.00 - 21.00	20 Yoga e Meditazione 9.00 - 10.15	21
22 Ginnastica Dimagrimento 18.30 - 19.30 - Ginnastica Posturale 20.00 - 21.00	23 Yoga Soft 18.45 - 19.45 - Yoga 20.15 - 21.30	24 Pilates 18.30 - 19.30 - Ginnastica posturale 20.00 - 21.00	25 Yoga 18.30 - 19.45 - Yoga Soft 20.15 - 21.15	26 Pilates 18.30 - 19.30 - Ginnastica Dimagrimento 20.00 - 21.00	27 Yoga e Meditazione 9.00 - 10.15	28
29 Ginnastica Dimagrimento 18.30 - 19.30 - Ginnastica Posturale 20.00 - 21.00	30 Yoga Soft 18.45 - 19.45 - Yoga 20.15 - 21.30					

2° CICLO



In caso di pioggia o per altre disposizioni
le lezioni si terranno su Zoom

Yoga Pilates Lab
Via Vittorio Veneto 14
210449 Tradate (VA)
Tel +39 0331 811 789

yogapilateslab.com
info@yogapilateslab.com

Calendario Estivo all'Aperto

Luglio - Agosto 2020

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
		1 Pilates 18.30 - 19.30 - Ginnastica posturale 20.00 - 21.00	2 Yoga 18.30 - 19.45 - Yoga Soft 20.15 - 21.15	3 Pilates 18.30 - 19.30 - Ginnastica Dimagrimento 20.00 - 21.00	4 Yoga e Meditazione 9.00 - 10.15	5
6 Ginnastica Dimagrimento 18.30 - 19.30 - Ginnastica Posturale 20.00 - 21.00	7 Yoga Soft 18.45 - 19.45 - Yoga 20.15 - 21.30	8 Pilates 18.30 - 19.30 - Ginnastica posturale 20.00 - 21.00	9 Yoga 18.30 - 19.45 - Yoga Soft 20.15 - 21.15	10 Pilates 18.30 - 19.30 - Ginnastica Dimagrimento 20.00 - 21.00	11 Yoga e Meditazione 9.00 - 10.15	12
13 Ginnastica Dimagrimento 18.30 - 19.30 - Pilates 20.00 - 21.00	14 Yoga Soft 18.45 - 19.45 - Yoga 20.15 - 21.30	15 Pilates 18.30 - 19.30 - Ginnastica posturale 20.00 - 21.00	16 Yoga 18.30 - 19.45 - Yoga Soft 20.15 - 21.15	17 Ginnastica Posturale 18.30 - 19.30 - Ginnastica Dimagrimento 20.00 - 21.00	18 Yoga e Meditazione 9.00 - 10.15	19
20 Ginnastica Dimagrimento 18.30 - 19.30 - Pilates 20.00 - 21.00	21 Yoga Soft 18.45 - 19.45 - Yoga 20.15 - 21.30	22 Pilates 18.30 - 19.30 - Ginnastica posturale 20.00 - 21.00	23 Yoga 18.30 - 19.45 - Yoga Soft 20.15 - 21.15	24 Ginnastica Posturale 18.30 - 19.30 - Ginnastica Dimagrimento 20.00 - 21.00	25 Yoga e Meditazione 9.00 - 10.15	26
27 Ginnastica Dimagrimento 18.30 - 19.30 - Pilates 20.00 - 21.00	28 Yoga Soft 18.45 - 19.45 - Yoga 20.15 - 21.30	29 Pilates 18.30 - 19.30 - Ginnastica posturale 20.00 - 21.00	30 Yoga 18.30 - 19.45 - Yoga Soft 20.15 - 21.15	31 Ginnastica Posturale 18.30 - 19.30 - Ginnastica Dimagrimento 20.00 - 21.00	1 Agosto Yoga e Meditazione 9.00 - 10.15	2 Agosto
3 Agosto	4 Agosto Yoga Soft 18.45 - 19.45 - Yoga 20.15 - 21.30					

3° CICLO



Solo le lezioni del Martedì proseguiranno fino al 4 Agosto
dato che il 2 Giugno è festività nazionale.