



Y · O · U · R
PERSONAL

trainer • wellness • studio

ORARI CLASSI

**PER ALLENAMENTI CON IL
PERSONAL TRAINER SINGOLI
O SMALL GROUP SI RICEVE SU
APPUNTAMENTO**

PUOI PRENOTARE LA TUA ORA
CHIAMANDO IL

351.528.4525



Y · O · U · R
PERSONAL

VIA ROMA 12 - POZZOLEONE (VI)

WWW.YOURPERSONALSTUDIO.COM



| ORARIO | LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|---------------|---------------------|--------------------------------|----------------------|---------------------|------------|
| 7.00 - 7.45 | | | | | |
| 7.45 - 8.30 | | | | FUNCTIONAL TRAINING | |
| 8.30 - 9.20 | POSTURALE | | | | |
| 9.30 - 10.20 | FITPILATES | POSTURALFIT | HATHA YOGA | | |
| 10.30 - 11.40 | OVER | GINNASTICA PRE-PARTO | PILATES PRINCIPIANTI | | OVER |
| 12.30 - 13.20 | FUNCTIONAL TRAINING | | | | |
| 13.30 - 14.10 | INTERVAL TRAINING | | | | |
| 15.00 - 15.45 | | | PILATES INTERMEDIO | | FITPILATES |
| 15.45 - 16.30 | | | PILATES OVER | | |
| 16.30 - 17.30 | | INCONTRI PREPARAZIONE AL PARTO | | | |
| 17.30 - 18.15 | | | | | |
| 18.30 - 19.20 | | FUNCTIONAL TRAINING | | YOGA ANTISTRESS | |
| 19.30 - 20.10 | | PREPARAZIONE ATLETICA | | | |