

PHYSIOPILATES *Palinsesto 2026*

PILATES – GRANDI ATTREZZI

Reformer • Cadillac • LULLUP

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
7:00 – 7:30		Reformer Attivo 7:10 – 8:05		Reformer Attivo 7:10 – 8:05		
7:30 – 8:25	Reformer Intermedio 7:30 – 8:25					
8:00 – 8:55					Reformer Classico 8:00 – 8:55	Reformer Intermedio 8:00 – 8:55
8:30 – 9:25					Reformer Base 1/2 9:00 – 9:55	
9:00 – 9:55		Reformer Cadillac Intermedio 9:00 – 9:55		Reformer Cadillac Base 1/2 9:00 – 9:55		Reformer Cadillac 9:15 – 10:10
9:15 – 10:10			Reformer Cadillac Intermedio 10:00 – 10:55			Reformer Classe Master 10:30 – 11:45
10:00 – 10:55	Reformer Base 1 10:05 – 11:00	Reformer Classico 10:10 – 11:05	Reformer Base 1 11:05 – 12:00	Reformer Classico 10:10 – 11:05		Reformer Classico 12:00 – 12:55
10:10 – 11:06						
11:05 – 12:00						
13:00 – 13:55	Reformer Intermedio (pausa pranzo) 13:00–13:55				Reformer Cadillac Intermedio (pausa pranzo) 13:00–13:55	
14:00 – 14:55	Reformer Cadillac Intermedio (pausa pranzo) 14:00–14:55				Reformer Intermedio (pausa pranzo) 14:00–14:55	
14:30 – 15:25			Reformer Classico 14:30 – 15:25			
15:00 – 15:55		Cadillac Reformer Base 1/2 15:00–15:55		Reformer Cadillac Base 1/2 15:00–15:55		
15:15 – 16:10	Reformer Intermedio 15:15 – 16:10	Reformer Attivo 16:00 – 16:55	Reformer Attivo 16:00 – 16:55		Reformer Intermedio 15:15 – 16:10	
16:00 – 16:55				Reformer Classico 16:30 – 17:25		
16:30 – 17:25	Reformer Base 1/2 16:30 – 17:25	Reformer Classico 16:30 – 17:25	Reformer Intermedio 17:15 – 18:10	Reformer Cadillac Avanzato 17:45 – 18:40	Reformer Base 1/2 16:30 – 17:25	
17:15 – 18:10		Reformer Cadillac Avanzato 17:45 – 18:40		Reformer Intermedio 18:00 – 18:55		
18:00 – 18:55	Reformer Intermedio 18:00 – 18:55	Reformer Intermedio 18:00 – 18:55	Reformer Cadillac Base 1/2 18:30 – 19:25			
19:00 – 20:00		Reformer Serale 19:10 – 20:05			Reformer Serale 19:00 – 20:00	

Reformer Base (Base 1 / Base 2 / Base 1–2)
 Reformer Intermedio
 Reformer Avanzato / Attivo / Classe Master
 Reformer Classico
 Reformer Cadillac

Lezioni individuali con LULLUP (Cadillac, Chair, Barrel) — su prenotazione

LEZIONI A TERRA

Posturale • Hata Yoga • Matwork / Yogmp • Decompressione Rachide • Meditazione • Bagni sonori

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
7:00 – 7:30						
7:30 – 8:25			Hata Yoga 7:30 – 8:25		Posturale 10:00 – 10:55	Meditazione/Bagni sonori 13:00 – 14:15
8:00 – 8:55	Posturale 8:45 – 9:40		Hata Yoga 8:45 – 9:40			
9:15 – 10:10		YOGYNP 11:10 – 12:06			YOGYNP (Matwork) 11:15 – 12:10	
18:00 – 19:55	Hata Yoga 19:00 – 19:55			Matwork (YOGYNP) 19:10 – 20:05	Posturale Clinica 18:00 – 18:55	
20:00 – 20:55	Hata Yoga 20:00 – 20:55					

- Prenotazione obbligatoria tramite app **TIMP**
- Disdetta entro **12 ore** (oltre tale termine la lezione verrà comunque addebitata)
- La lezione si svolge con un minimo di **2 partecipanti** (se è presente un solo partecipante, la lezione viene automaticamente annullata dall'app)
- La lezione ha una durata di **55 minuti**