

PLANNING SETTIMANALE CORSI DI GRUPPO 2026

presso "Sala Terrazze" - Via Fratelli Frascini, 9 - 20142 Milano

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'
10.00 - 10.50 PILATES BASE Elisa			
			11.00 - 11.50 PILATES BASE Cristina
	12.45 - 13.35 PILATES Sara		12.45 - 13.35 YOGA FLOW Cristina
17.30 - 18.20 POSTURALE Cristina		17.30 - 18.20 POSTURALE Elisa	17.30 - 18.20 PILATES BASE Cristina
18.30 - 19.40 YOGA Cristina	18.00 - 18.50 PILATES Cristina	18.30 - 19.20 BODY FUSION Elisa	18.25 - 19.15 PILATES Cristina
19.45 - 20.35 BODY FUSION Cristina	19.00 - 19.50 PILATES Cristina	19.30 - 20.20 PILATES Elisa	19.20 - 20.30 YOGA Cristina
	20.00 - 20.50 PILATES Cristina	20.30 - 21.20 PILATES Elisa	



Pilates Base

Indicato per chi inizia, preferisce un ritmo più dolce o vuole concentrarsi sugli elementi fondamentali.



Pilates

Per chi ha già frequentato e vuole progredire con esercizi più completi.



Durata dei corsi

I corsi seguono un percorso annuale, suddiviso in tre trimestri, da Settembre a Giugno.



Frequenza dei corsi

Monosettimanale o bisettimanale.

Se hai dubbi su quale livello sia più adatto al tuo percorso,
chiedi pure consiglio e ti aiuteremo a scegliere la classe più giusta per te!

Informazioni e prenotazioni:

Elisa M. Bernazzani - cell 375 6452288 - info@posturalcentro.it - www.posturalcentro.it



TARIFFE CORSI DI GRUPPO

2^ TRIMESTRE

DAL 12 GENNAIO AL 3 APRILE 2026

YOGA

Durata 70 minuti

180€ / TRIMESTRE

12 LEZIONI

(15€/lezione)

PILATES, PILATES BASE,
BODY FUSION, YOGA FLOW,
POSTURALE

Durata 50 minuti

YOGA NIDRA

Durata 40 minuti

144€ / TRIMESTRE

12 LEZIONI

(12€/lezione)

CARNET INGRESSI

**SCEGLI TU L'IMPORTO
DA RICARICARE**