

Programma abbonamento scoperta – sede di Bellinzona

Lunedì, 04.11.2024

19:00 – 19:50 [Pilates Matwork](#)

20:00 – 20:50 [Danza del ventre](#)

Martedì, 05.11.2024

09:00 – 09:50 [Pilates Matwork](#)

13:30 – 14:20 [Pilates Matwork](#)

14:30 – 15:20 [Stretching](#)

19:00 – 19:50 [Danza del ventre](#)

20:00 – 20:50 [Pilates Matwork](#)

Mercoledì, 06.11.2024

19:00 – 19:50 [Hatha Yoga](#)

Venerdì, 08.11.2024

09:30 – 10:20 [Pilates Matwork](#)

10:30 – 11:20 [Pilates Matwork](#)

Lunedì, 11.11.2024

19:00 – 19:50 [Pilates Matwork](#)

20:00 – 20:50 [Danza del ventre](#)

Martedì, 12.11.2024

09:00 – 09:50 [Pilates Matwork](#)

13:30 – 14:20 [Pilates Matwork](#)

14:30 – 15:20 [Stretching](#)

19:00 – 19:50 [Danza del ventre](#)

20:00 – 20:50 [Pilates Matwork](#)

Mercoledì, 13.11.2024

19:00 – 19:50 [Hatha Yoga](#)

Venerdì, 15.11.2024

09:30 – 10:20 [Pilates Matwork](#)

10:30 – 11:20 [Pilates Matwork](#)

Lunedì, 18.11.2024

19:00 – 19:50 [Pilates Matwork](#)

20:00 – 20:50 [Danza del ventre](#)

Martedì, 19.11.2024

09:00 – 09:50 [Pilates Matwork](#)

13:30 – 14:20 [Pilates Matwork](#)

14:30 – 15:20 [Stretching](#)

19:00 – 19:50 [Danza del ventre](#)

20:00 – 20:50 [Pilates Matwork](#)

Mercoledì, 20.11.2024

19:00 – 19:50 [Hatha Yoga](#)

Venerdì, 22.11.2024

09:30 – 10:20 [Pilates Matwork](#)

10:30 – 11:20 [Pilates Matwork](#)

Lunedì, 25.11.2024

19:00 – 19:50 [Pilates Matwork](#)

20:00 – 20:50 [Danza del ventre](#)

Martedì, 26.11.2024

09:00 – 09:50 [Pilates Matwork](#)

13:30 – 14:20 [Pilates Matwork](#)

14:30 – 15:20 [Stretching](#)

19:00 – 19:50 [Danza del ventre](#)

20:00 – 20:50 [Pilates Matwork](#)

Mercoledì, 27.11.2024

19:00 – 19:50 [Hatha Yoga](#)

Venerdì, 29.11.2024

09:30 – 10:20 [Pilates Matwork](#)

10:30 – 11:20 [Pilates Matwork](#)
