

**Polestar Pilates al
Pilates Junction*** Workshop a pagamento
Per prenotare Chiama 06 824 790

Giovedì	Venerdì	Sabato
<p align="center">12.00-14.00 <i>La fascia e mal di Schiena. Come scegliere gli esercizi</i> Serafino Ambrosio</p>	<p align="center">10.00-12.00 <i>Esercizi creativi usando il Foam Roller</i> Serafino Ambrosio</p>	<p align="center">12.00-14.00 <i>Problemi di Mano, gomito e spalla come usare la tecnica Pilates per curarlo</i> Serafino Ambrosio</p>
	<p align="center">14.00-16.00 <i>Nuovi Esercizi per la Gravidanza</i> Serafino Ambrosio</p>	<p align="center">16.00-18.00 <i>Problemi di piedi e ginocchio come usare la tecnica Pilates per curarlo</i> Serafino Ambrosio</p>

**Polestar Pilates nello
Genesi Stand 8 PAD C1*** lezioni gratuite

Per prenotare: direttamente la mattina stesso della lezione nello Stand di Genesi

Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
<p align="center">15.30-16.00 Polestar Pilates Arc</p>	<p align="center">11.30- 12.00 Polestar Pilates Circle</p>	<p align="center">10.00-10.30 Polestar Reformer</p>	<p align="center">10.00-10.30 Polestar Fitband Class</p>
	<p align="center">15.30-16.00 Oov Polestar</p>	<p align="center">10.30-11.00 Oov Polestar</p>	<p align="center">15.00-15.30 Oov Polestar</p>
	<p align="center">17.00-17.30 Oov Polestar</p>	<p align="center">14.30-15.00 Oov Polestar</p>	
		<p align="center">15.30-16.00 Polestar Pilates Arc</p>	

**Polestar Pilates nello
FitEducation Holistic Zone PAD D3 *** lezioni gratuite senza prenotazione.

Giovedì	Venerdì
<p align="center">11.20-12.00 Polestar Toning Ball</p>	<p align="center">13.30-14.00 Polestar Toning Ball</p>