

# Lezioni a CORPO LIBERO - MATTINA

\*aster

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
7.00						
8.00	Pilates Elena		Pilates Simone	Morning Yoga Carlotta	Pilates Arianna	Pilates Ins. a rotazione
9.00	Pilates Posturale Elena		Pilates Susanna		Pilates Arianna	
10.00				Pilates Susanna		Pilates Alessandro
11.00						Power Pilates Alessandro
12.00	Pilates Simone	Hatha Yoga Signa		Vinyasa Yoga Carlotta	Power Pilates Naima	Pilates Alessandro
13.00		Vinyasa Yoga Signa	Funzionale Simone Pilates Pamela	Vinyasa Yoga Carlotta	Pilates Naima	

via Zambelletti 4, Milano  
02 29533412 - 375 7431236  
info@asterpilates.it - www.asterpilates.it

Scansiona il QR code  
per vedere tutti  
gli orari aggiornati



# Lezioni a CORPO LIBERO - POMERIGGIO

\*aster

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
14.00						
15.00						
16.00					Pilates Rebecca	
17.00			Pilates Naima			
18.00	Pilates Francesca A.	Pilates Nino		Pilates Elena	.	
19.00	Pilates Elisa	Pilates Alessandro	Pilates Naima	Vinyasa Flow Yoga Signa	Funzionale Luca	
	Funzionale Francesca A.		Funzionale Federico			
20.00	Funzionale Simone	Pilates Alessandro	Pilates Naima	Pilates Posturale Elena		
	Pilates Elisa		Funzionale Federico			

**ORARI  
Di APERTURA**

Lunedì, mercoledì, venerdì: 7.00 - 21.00  
Martedì, giovedì: 8.00 - 21.00  
Sabato: 8.00 - 14.00

via Zambelletti 4, Milano - 0229533412 - 3757431236  
info@asterpilates.it - www.asterpilates.it

Scansiona il QR code  
per vedere tutti  
gli orari aggiornati



# Lezioni INDIVIDUALI - MATTINA

\*aster

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
7.00	Elena				Arianna	
8.00		Francesca	Susanna	Francesca Federica	Chiara	
9.00	Luca	Francesca Federico		Francesca Federica	Chiara	Luca
10.00	Simone Chiara	Susanna		Francesca	Arianna	Luca
11.00	Chiara	Federico	Simone	Federica Susanna	Naima Chiara	Ins. a rotazione
12.00	Luca		Susanna Simone Sergio	Francesca	Chiara Federica	
13.00	Luca Simone	Federico	Sergio		Sergio Federica	Ins. a rotazione

via Zambelletti 4, Milano  
02 29533412 - 375 7431236  
info@asterpilates.it - www.asterpilates.it

Scansiona il QR code  
per vedere tutti  
gli orari aggiornati



# Lezioni INDIVIDUALI - POMERIGGIO

\*aster

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
14.00			Simone	Susanna Naima		
15.00			Federico	Susanna		
16.00	Elisa Francesca	Katya Carmine Nino	Federico	Susanna Naima Chiara		
17.00	Susanna Simone Francesca	Katya Carmine Susanna	Chiara	Chiara Susanna	Rebecca	
18.00	Susanna		Chiara	Chiara	Luca	
19.00				Elena		
20.00						

## ORARI Di APERTURA

Lunedì, mercoledì, venerdì: 7.00 - 21.00  
Martedì, giovedì: 8.00 - 21.00  
Sabato: 8.00 - 14.00

via Zambelletti 4, Milano - 0229533412 - 3757431236  
info@asterpilates.it - www.asterpilates.it

Scansiona il QR code  
per vedere tutti  
gli orari aggiornati



# Lezioni di GRUPPO MACCHINARI - MATTINA

\*aster

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
7.00	Luca		Susanna		Naima	
8.00	Simone	Susanna	Sergio	Susanna	Sergio	Luca
9.00	Simone	Susanna	Simone	Susanna	Sergio	Ins. a rotazione
10.00	Luca	Francesca	Simone	Federica	Naima	Ins. a rotazione - Base
11.00	Simone	Francesca	Susanna-Senior	Francesca	Arianna	Luca
12.00	Chiara	Federico		Federica	Sergio	Ins. a rotazione Luca - AG
13.00	Chiara	Susanna	Susanna	Susanna	Arianna	Luca

via Zambelletti 4, Milano  
02 29533412 - 375 7431236  
info@asterpilates.it - www.asterpilates.it

Scansiona il QR code  
per vedere tutti  
gli orari aggiornati



	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
14.00	Susanna	Susanna			
15.00	Susanna	Susanna	Chiara	Naima	Rebecca
16.00		Susanna		Elena	Luca
17.00	Simone	Nino	Federico	Elena	Luca
18.00	Simone	Katya	Naima Federico- TRX	Naima	Rebecca
19.00	Simone	Nino	Chiara	Chiara	Rebecca
20.00	Susanna	Katya	Chiara	Naima	

## ORARI Di APERTURA

Lunedì, mercoledì, venerdì: 7.00 - 21.00  
 Martedì, giovedì: 8.00 - 21.00  
 Sabato: 8.00 - 14.00

via Zambelletti 4, Milano - 0229533412 - 3757431236  
[info@asterpilates.it](mailto:info@asterpilates.it) - [www.asterpilates.it](http://www.asterpilates.it)

Scansiona il QR code  
 per vedere tutti  
 gli orari aggiornati

