

Programma #MÖVEMENT®

VALUTAZIONE GRATUITA, IN COLLABORAZIONE CON IN LAB RIABILITAZIONE

NUTRIZIONISTA

- GIOVEDÌ 10/03 ORE 14.00-19.00

FISIOTERAPISTA

- MARTEDÌ 8/03 ORE 14.00-19.00

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

#InSport #Movement #40anniinsport #conlentusiasmodellinizio

Powered by



Con il patrocinio di



Programma #MÖVEMENT®

DAL 7 AL 13 MARZO

CORSO NUOTO ADULTI

- LUNEDÌ ORE 9.00, 9.45, 19.00, 19.45
- GIOVEDÌ ORE 9.00, 9.45, 19.00, 19.45
- SABATO ORE 8.45

CORSO CUCCIOLI

- 8-12 MESI MARTEDÌ ORE 16.30
- 25-36 MESI SABATO ORE 9.45, 15.30
- 13-24 MESI DOMENICA ORE 9.45, 10.45

#InSport #Movement #40anniinsport #conlentusiasmodellinizio

Powered by



Con il patrocinio di



Programma #MÖ·VEMENT®

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

**9.15-10.00
PILATES**

**9.30-10.30
YOGA**

**9.15-10.00
SOFT FITBALL**

**09.15-10.00
GYM DOLCE**

**9.15-9.45
POWER LEGS**

**10.15-11.15
ZUMBA TONE**

**10.45-11.15 NEW
CORE POWER**

**10.00-10.45
PILATES**

**10.15-11.00
CARDIO TONE**

**9.45-10.15
POWER ABS**

**11.45-12.30
ZUMBA**

**12.45-13.30
CIRCUIT
TRAINING**

**12.45-13.30
CROSS TRAINING**

**12.45-13.30
FIT BALL**

**12.45-13.30
PILATES**

**12.45-13.30
BURN IT**

DOMENICA

**18.45-19.45
POWER PUMP**

**18.30-19.30
SPINNING**

**18.45-19.30
STEP CIRCUIT**

**12.45-13.30
FUNCTIONAL**

**18.00-18.30 NEW
CORE POWER**

**10.30-11.30
SPINNING**

**19.30-20.30
FUNCTIONAL**

**19.45-20.30
PILATES**

**19.30-20.15
BALANCE**

**18.45-19.30
POWER PUMP**

**18.45-19.45
YOGA**

**19.45-20.30
FIT-BOXE**

**20.30-21.15
ZUMBA**

**19.30-20.00
FUNCTIONAL**

**19.45-20.30
ZUMBA**

**20.30-21.15
SPINNING**

alto impatto

cardio tone

basso impatto

body mind

Powered by



Con il patrocinio di



Programma #MÖ·VEMENT®

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

8.30-9.45 ★
ANTALGICA

09.00-09.45
ACQUAGYM

8.30-9.45 ★
ANTALGICA

10.15-11.00
ACQUAGYM

9.30-10.15
ACQUAGYM

12.45-13.30
ACQUABIKE

12.45-13.30
CIRCUIT

12.45-13.30
ACQUAKICK

12.45-13.30
ACQUABIKE

12.45-13.30
ACQUABIKE

14.00-15.00 ★
POSTURALE

13.45-14.45 ★
POSTURALE

18.45-19.30
ACQUABIKE

19.15-20.00
WATER ENERGY

19.15-20.00
ACQUAKICK

19.15-20.00
WATER ENERGY

19.15-20.00
ACQUABIKE

20.00-20.45
ACQUAGYM

20.00-20.45
ACQUAJUMP

19.30-20.15
ACQUABIKE

20.00-20.45
ACQUAKICK

20.45-21.30
ACQUAJUMP

20.30-21.15
ACQUABIKE

Intensity

Medium intensity

Medium

soft

Con il patrocinio di

