

CENTRO FITNESS Movimento

POLE DANCE

Lunedì	19,45 - 20,45	Pole Base
	20,45 - 21,45	Pole Avanzato
Martedì	19,30 - 20,30	Pole Base
	20,30 - 21,30	Pole Combo
Mercoledì	20,30 - 21,30	Pole Pratica
Giovedì	20,45 - 21,45	Pole Drop Jump
Venerdì	20,15 - 21,15	Pole Exotic
Sabato	10,30 - 11,30	Pole Avanzato
	11,30 - 12,30	Pole Coreo
	12,30 - 13,30	Pole Base

KIDS & YOUNG

Lunedì	16,30 - 17,30	Pole kids
Mercoledì	18,30 - 19,30	Pole Young
Giovedì	17,15 - 18,15	Danza Moderna 6-8 anni
	18,15 - 19,45	Danza Moderna 9-12 anni
Venerdì	16,30 - 17,30	Pole Kids

FLEX & TONE e STRETCHING

Lunedì	11,30 - 12,15	Flex & Tone
	17,45 - 18,30	Body Tonic & Pole Over
Giovedì	19,30 - 20,30	Stretching

GINNASTICA DOLCE

Lunedì	9,00 - 9,50
	10,00 - 10,50
	14,30 - 15,20
Martedì	15,00 - 15,50
Giovedì	9,00 - 9,50
	10,00 - 10,50
	14,30 - 15,20
Venerdì	15,00 - 15,50

BACK SCHOOL

Martedì	10,00 - 11,00
Mercoledì	12,30 - 13,30
	17,30 - 18,30
Giovedì	19,45 - 20,45

PILATES

Lunedì	18,30 - 19,30
Venerdì	17,30 - 18,30

STEP

Martedì	18,30 - 19,15
Venerdì	18,30 - 19,15

CORSI 2018 2019



CIRCUIT TRAINING

Martedì	19,30 - 20,15
Venerdì	19,30 - 20,15

YOGA

Mercoledì	19,30 - 20,30
Venerdì	11,30 - 12,30

SPINNING

Lunedì	19,30 - 20,30
Venerdì	19,30 - 20,30

INFO E ISCRIZIONI: 347 0790252 - movimente@movimente.eu



PALESTRA MOVIMENTO - CENTRO FITNESS

Via P. Dino Beretta 1 - Villasanta

www.movimente.eu

Movimente

CENTRO FITNESS

...planning

LUN.

9,00 - 9,50 Ginnastica dolce
 10,00 - 10,50 Ginnastica dolce
 11,30 - 12,15 Flex & Tone
 14,30 - 15,20 Ginnastica dolce
 16,30 - 17,30 Pole kids
 17,45 - 18,30 Body Tonic & pole over
 18,30 - 19,30 Pilates
 19,30 - 20,30 Spinning
 19,45 - 20,45 Pole Base
 20,45 - 21,45 Pole Avazato

MAR.

10,00 - 11,00 Back School
 15,00 - 15,50 Ginnastica dolce
 18,30 - 19,15 Step
 19,30 - 20,15 Circuit Training
 19,30 - 20,30 Pole Base
 20,30 - 21,30 Pole Combo

MER.

9,30 - 11,30 Judo adattato
 12,30 - 13,30 Back School
 17,30 - 18,30 Back School
 18,30 - 19,30 Pole Young
 19,30 - 20,30 Yoga
 20,30 - 21,30 Pole Pratica

GIO.

9,00 - 9,50 Ginnastica Dolce
 10,00 - 10,50 Ginnastica Dolce
 14,30 - 15,20 Ginnastica Dolce
 17,15 - 18,15 Danza Moderna 6-8 anni
 18,15 - 19,45 Danza Moderna 9 - 12 anni
 19,30 - 20,30 Stretching
 19,45 - 20,45 Back School
 20,45 - 21,45 Pole Drop Jump

VEN.

11,30 - 12,30 Yoga
 15,00 - 15,50 Ginnastica Dolce
 16,30 - 17,30 Pole Kids
 17,30 - 18,30 Pilates
 18,30 - 19,15 Step
 19,30 - 20,15 Circuit Training
 19,30 - 20,30 Spinning
 20,15 - 21,15 Pole Exotic

SAB.

10,30 - 11,30 Pole avanzato
 11,30 - 12,30 Pole Coreo
 12,30 - 13,30 Pole Base

2018
 2019



INFO E ISCRIZIONI: 347 0790252 - movimente@movimente.eu



PALESTRA MOVIMENTO - CENTRO FITNESS

Via P. Dino Beretta 1 - Villasanta

www.movimente.eu