



ORARI CORSI 2025/26

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
H 8.30-9.30 MORNING YOGA		H 8.30 – 9.30 PILATES OPENCLASS		
H 12.30 -13.30 PILATES & STRETCH OPENCLASS	H 12.30 – 13.30 PILATES AEREO		H12.30-13.30 BODY TONIC	H 12.30-13.30 VINYASA YOGA BASE
H 16.10-17.10 HIP HOP AVANZATO + LAB COREOGRAFICO	H 16.10-17.10 CERCHIO AEREO E TESSUTI KIDS		H 16.10-17.10 GIOCO DANZA	
H 17.10 -18.10 HIP HOP BASE	H 17.10-18.10 CERCHIO AEREO E TESSUTI ADULTI	H 16.45-17.45 YOGA KIDS	H17.10-18.10 DANZA MODERN OPENCLASS	
H 18.20-19.20 JUMPING FITNESS	H 18.15 -19.20 YOGA BASE	H 18.00 – 19.00 PILATES BASE/INTERMEDIO	H18.15-19.20 VINYASA YOGA	H18.00 – 19.00 PILATES BASE
H 19.30-20.30 PILATES INTERMEDIO	H19.30 – 20.30 PILATES AVANZATO	H 19.30 -20.30 JUMPING FITNESS	H19.30-20.30 PILATES INTERM./AVANZATO	H 19.30 -20.30 JUMPING FITNESS
H 20.35 -21.35 YIN YOGA	H 20.35 -21.40 HATHA YOGA	H19.30-21.00 CORSO BASE APNEA **	H20.35-21.40 JOLLY CLASS *	H19.30-21.00 ALLENAMENTO APNEA **

Sabato

H 8.30-9.30 MORNING YOGA
H 15.00-16.00 LAB COREOGRAFICO (IL PRIMO SABATO DI OGNI MESE)

**I CORSI SONO RIVOLTI SOLO AI SOCI ASD FREE MOVE IN
REGOLA CON IL TESSERAMENTO 2025/2026 ED IN
POSSESSO DI CERTIFICATO MEDICO VALIDO.**

* Le **JOLLY CLASS** verranno comunicate ad inizio mese, il costo sarà di 12 euro ciascuna e verranno svolte con un minimo di 5 iscritti. Il costo di questa lezione non è inclusa nei pacchetti.

** presso la piscina di Lovere

Alessandra
Gessica
Vittorio
Dania
Alberto
Kevin
Claudia
Martina