



ORARI CORSI 2026

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
H 8.30-9.40 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 16.10-17.10 CERCHIO AEREO E TESSUTI KIDS	H 16.45-17.45 YOGA KIDS	H 16.10-17.10 GIOCO DANZA	H 15.30-17.00 LAB COREOGRAFICO 12+ ANNI
H 17.00-18.00 HIP HOP 9+ ANNI	H 17.10-18.10 CERCHIO AEREO E TESSUTI ADULTI	H 18.00 – 19.00 PILATES BASE/INTERMEDIO	H17.10-18.10 DANZA MODERN 6/12 ANNI	
H 18.20-19.20 JUMPING FITNESS	H 18.15 -19.20 HATHA VINYASA YOGA BASE	H 18.30 – 19.30 YOGA BASE ***	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 19.20 -20.20 JUMPING FITNESS	H19.35-20.35 PILATES INTERM./AVANZATO	H 19.30 -20.30 JUMPING FITNESS
		H 20.30-22.00 CORSO HANDPAN		
H 20.35 -21.35 YIN YOGA	H 20.30 -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 8.30-9.40
MORNING YOGA

I CORSI SONO RIVOLTI SOLO AI SOCI ASD FREE MOVE IN REGOLA CON IL TESSERAMENTO 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**

*** presso la palestra delle scuole di **Pisogne**

Alessandra
Gessica
Vittorio
Dania
Alberto
Kevin
Claudia
Enrica
Michele
Elisa