



ORARI CORSI GIUGNO 2026

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
H 7.30/8.30 MORNING YOGA presso River Bar		H 8.30 – 9.30 PILATES OPENCLASS		
H 12.30 -13.30 PILATES & STRETCH OPENCLASS			H12.30-13.30 BODY TONIC	
		H 18.00 – 19.00 PILATES BASE/ INTERM		
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 20.35 -21.35 YIN YOGA	H 20.30 -21.40 HATHA YOGA			

Sabato

H 8.30-9.40

MORNING YOGA
presso Borgo Glazel

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

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

Alessandra

Gessica

Vittorio

Claudia

Michele