

ORARIO CORSI 2024-2025

LES MILLS

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
09:30 10:15 INDOOR CYCLING	09:45 10:30 Pilates	10:00 10:45 LES MILLS tone	10:15 11:00 POSTURALE	10:00 10:45 Walking CORE
10:30 11:15 LES MILLS BODYPUMP	11:00 11:45 Walking	11:00 11:45 LES MILLS BODYPUMP	11:00 11:45 LES MILLS BODYCOMBAT	11:00 11:45 LES MILLS tone
11:30 11:45 FUNZIONALE	18:00 18:45 POWER YOGA	18:00 18:45 Pilates	17:00 17:45 Walking	17:50 18:20 CORE
18:00 18:45 LES MILLS BODYATTACK	19:00 19:30 CORE	18:15 19:00 LES MILLS SH'BAM	18:00 18:45 LES MILLS BODYPUMP	18:30 19:15 LES MILLS BODYCOMBAT
18:55 19:40 LES MILLS BODYPUMP	19:15 20:00 INDOOR CYCLING	18:55 19:40 HIT	19:00 19:45 LES MILLS BODYATTACK	19:20 20:05 LES MILLS SH'BAM
19:30 20:15 INDOOR CYCLING	19:40 20:25 LES MILLS BODYCOMBAT	19:10 19:50 LES MILLS tone	19:20 20:05 Balance	19:30 20:15 INDOOR CYCLING
19:30 20:15 Pilates		20:00 20:45 LES MILLS BODYPUMP		
19:45 20:30 LES MILLS SH'BAM		20:00 20:45 INDOOR CYCLING SFR		

REGOLAMENTO

- **PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA** tramite sito della palestra (www.labasepalestre.it), numero telefonico (0212 377047) o rivolgendosi in reception.
- **PUNTUALITÀ** per prevenire eventuali infortuni e per rispetto nei confronti dei Soci e del Club.
- **DIDETTA OBBLIGATORIA** entro un'ora dall'inizio delle lezioni se impossibilitati a parteciparvi.
- **ABBIGLIAMENTO E PULIZIA ADEGUATA** per rispetto della nostra igienicità:
4 buona norma utilizzare scarpe idonee e pulite, asciugamano personale e abbigliamento conforme all'attività.
- Il planning può subire **VARIAZIONI** in base a festività ed esigenze organizzative del Club.

LEGENDA SALE

- SALA 1
- SALA 2
- SALA 3
- AREA FUNZIONALE

RESTA SEMPRE CONNESSO CON NOI

Seguici su:



Tel: 0212 377047

Mail: info@labasepalestre.it

Sito web: www.labasepalestre.it