LA BASE
IL PUNTO DI PARTENZA DEL BENESSERE
PALESTRE

ORARIO CORSI

LESMILLS

LUNEDÍ	MARTEDÍ	MERCOLEDÍ	GIOVEDÍ	VENERDÍ
10:30 11:15 LESMILLS tone	09:45 10:30 pilates body strengthening	10:00 10:45 LESMILLS BODYPUMP	09:15 10:00 INDOOR CYCLING	10:00 10:30 CORE
13:00 13:45 FUNZIONALE	13:00 13:30 CORE	13:00 13:45 LESMILLS tone	10:10 10:55 POSTURALE	13:00 13:45 LESMILLS BODYATTACK
17:00 17:45 H	18:00 18:45 BALANCE	18:00 18:45 pilates body strengthening	13.00 13:45 LESMILLS BODYPUMP	17:45 18:30 LESMILLS BODYPUMP
18:00 18:45 LESMILLS BODYATTACK	18:30 19:15 H	18:15 19:00 LESMILLS DANCE	18:10 18:55 LESMILLS BODYCOMBAT	18:40 19:10 CORE
18:50 19:35 LESMILLS DANCE	18:50 19:35 LESMILLS BODYPUMP	19:00 19:45 HIIT	19:00 19:45 LESMILLS BODYATTACK	19:00 19:45 H
19:00 19:45 pilates body strengthening	19:15 19:45 CORE	19:10 19:55 LESMILLS tone	19:30 20:15 H	19:15 20:00 BALANCE
19:45 20:30 LESMILLS BODYPUMP	19:30 20:15 INDOOR CYCLING	20:00 20:45 INDOOR CYCLING	19:50 20:35 LESMILLS DANCE	19:30 20:15 INDOOR CYCLING
20:00 20:45 INDOOR CYCLING	19:40 20:25 LESMILLS BODYCOMBAT			

REGOLAMENTO

- PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA tramite sito www.labasepalestre.it
- PUNTUALITÀ per prevenire eventuali infortuni e per rispetto nei confronti dei Soci e del Club
- DISDETTA OBBLIGATORIA entro un'ora dall'inizio della lezione
- BLOCCO TEMPORANEO PRENOTAZIONI per reiterata mancata disdetta
- ABBIGLIAMENTO ADEGUATO e ASCIUGAMANO PERSONALE

Il planning può subire VARIAZIONI in base a festività ed esigenze organizzative del Club

LEGENDA SALE
☐ SALA ENERGY 1
🟩 SALA ENERGY 3
🟦 ZONA FUNZIONALE

RESTA SEMPRE CONNESSO CON NOI!

Seguici su:

Tel: 0121 377047
Mail: info@labasepalestre.it
Sito web: www.labasepalestre.it