








ORARIO CORSI

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
10:30 11:15	LES MILLS tone	09:45 10:30 	10:00 10:45 LES MILLS 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 LES MILLS tone	10:10 10:55  POSTURALE	13:00 13:45 HYROX
17:00 17:45	HYROX	18:00 18:45  BALANCE	18:00 18:45 	13:00 13:45 LES MILLS BODYPUMP	17:45 18:30 LES MILLS BODYPUMP
18:00 18:45	LES MILLS BODYATTACK	18:30 19:15 HYROX	18:15 19:00 LES MILLS DANCE	18:10 18:55 LES MILLS BODYCOMBAT	18:40 19:10 CORE
18:50 19:35	LES MILLS DANCE	18:50 19:35 LES MILLS BODYPUMP	19:00 19:45 HIT	19:00 19:45 LES MILLS BODYATTACK	19:00 19:45 HYROX
19:00 19:45		19:15 19:45 CORE	19:10 19:55 LES MILLS tone	19:30 20:15 HYROX	19:15 20:00 
19:45 20:30	LES MILLS BODYPUMP	19:30 20:15 INDOOR  CYCLING	20:00 20:45 INDOOR  CYCLING		19:30 20:15 INDOOR  CYCLING
20:00 20:45	INDOOR  CYCLING	19:40 20:25 LES MILLS 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