



dal 21 novembre 2022

mover planning



m2 movement
c.da Selva, 29
CAMPODIPIETRA (CB)
087441132

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
	9:15 PILATES		9:15 PILATES	9:15 BODY STRETCH NEW
10:30 BODY STRETCH NEW	10:30 NEW TOTAL BODY TONE		10:30 NEW TOTAL BODY TONE	
13:30 FUNCTIONAL		13:30 FUNCTIONAL		13:30 FUNCTIONAL
18:00 PILATES		18:00 PILATES		
18:30 FUNCTIONAL	18:30 YOGA	18:30 FUNCTIONAL	18:30 YOGA	18:30 FUNCTIONAL
18:45 CYCLEX	18:30 PRIMITIVE FUNCTIONAL MOVEMENT NEW	18:45 CYCLEX	18:30 PRIMITIVE FUNCTIONAL MOVEMENT NEW	
19:20 lesmills CORE		19:20 lesmills CORE	19:30 ZUMBA	19:15 GROUP CYCLING
19:30 GROUP CYCLING	19:30 GROUP CYCLING	19:30 GROUP CYCLING	19:30 GROUP CYCLING	20:00 KRAV MAGA* PRIVATE CLASS
20:00 KRAV MAGA* PRIVATE CLASS	19:30 ZUMBA	20:00 KRAV MAGA* PRIVATE CLASS	20:00 FIT&BOXE	
20:00 lesmills BODY PUMP	20:00 FIT&BOXE	20:00 lesmills BODY PUMP		
				sabato
				17:30 PRIMITIVE FUNCTIONAL MOVEMENT NEW

Prenota le tue lezioni tramite app my wellness

follow us  

#beMover



mover

planning

dal 23 gennaio 2023

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
7:40		AQUA GYM		AQUA GAG		
9:00	AQUA DYNAMIC	AQUA WALKING	AQUA DYNAMIC		AQUA GYM	HIDRO BIKE
10:15						AQUA GYM advanced
14:15	AQUA GAG		AQUA GYM		AQUA DYNAMIC	
14:30				AQUA WALKING		
17:30	AQUA GYM	AQUA DYNAMIC	AQUA WALKING	AQUA DYNAMIC	AQUA GAG	
18:30	AQUA WALKING		AQUA DYNAMIC	HIDRO BIKE	AQUA WALKING	
19:30	HIDRO BIKE	19:15 ACQUA CROSSFIT	HIDRO BIKE			

NEW



m2 movement
c.da Selva, 29 CAMPODIPIETRA (CB) | 0874411132

Prenota le tue lezioni tramite app my wellness



follow us  

#beMover



mover *planning*

dal 21 ottobre 2022

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
6:30 -14:00	6:30 -14:00	6:30 -14:00	6:30 -14:00	6:30 -14:00	8:00 -14:00
16:15- 17:15	16:15- 17:15	16:15- 17:15	16:15- 17:15	16:15- 17:15	16:15- 18:30
	18:15- 19:00	19:00- 21:30		18:15- 19:00	
19:45 - 21:30	19:45 - 21:30		19:45 - 21:30	19:45 - 21:30	

*Il presente orario potrebbe subire delle variazioni

Prenota le tue lezioni tramite app my wellness 



m2 movement | c.da Selva, 29 CAMPODIPIETRA (CB) | 0874411132

follow us  

#beMover

CORSI DI NUOTO

Stagione 2022 - 2023

ACQUATICITA' 4 (da 3 anni e mezzo a 4 anni e mezzo)

45 minuti in acqua

Orari:		
lun-gio	mar-ven	mer-sab
15:45 - 16:30		16:15 - 17:00
16:30 - 17:15		17:00 - 17:45

Periodi:
1° periodo: 6 Settembre 2022 - 22 Novembre 2022
2° periodo: 23 Novembre 2022 - 15 Marzo 2023
3° periodo: 16 Marzo 2023 - 9 Giugno 2023

RAGAZZI (da 4 anni e mezzo a 16/18)

15 minuti di ginnastica - 45 minuti in acqua

Orari:		
lun-gio	mar-ven	mer-sab
15:45 - 16:45		16:15 - 17:15
16:30 - 17:30		17:00 - 18:00
17:15 - 18:15		17:45 - 18:45
18:00 - 19:00		18:30 - 19:30
18:45 - 19:45		

Periodi:
1° periodo: 6 Settembre 2022 - 22 Novembre 2022
2° periodo: 23 Novembre 2022 - 15 Marzo 2023
3° periodo: 16 Marzo 2023 - 9 Giugno 2023

ADULTI

15 minuti di ginnastica - 45 minuti in acqua

Orari:		
lun-gio	mar-ven	mer-sab
7:40 - 8:25*		
10:00 - 10:45*		9:30 - 10:15*
13:40 - 14:25*		13:40 - 14:25*
18:45 - 19:45		18:30 - 19:30
19:30 - 20:30		
20:15 - 21:15		

Periodi:
1° periodo: 6 Settembre 2022 - 22 Novembre 2022
2° periodo: 23 Novembre 2022 - 15 Marzo 2023
3° periodo: 16 Marzo 2023 - 9 Giugno 2023

* non prevede ginnastica

ACQUATICITA' Stagione 2022 - 2023

ACQUATICITA' 1 (n° 10 lezioni il I, II e III periodo; n.° 8 lezione il IV periodo)

(da 3 mesi a 12 mesi - vasca Baby) 40 minuti in acqua

Orari:	Periodi:
Sabato	1° periodo: 10 Settembre 2022 - 12 Novembre 2022
10:20 - 11:00	2° periodo: 19 Novembre 2022 - 11 Febbraio 2023
	3° periodo: 18 Febbraio 2023 - 6 Maggio 2023
	4° periodo: 13 Maggio 2023 - 15 Luglio 2023

ACQUATICITA' 2 (n° 10 lezioni il I, II e III periodo; n.° 8 lezione il IV periodo)

(da 12 mesi a 30 mesi - vasca Baby)

40 minuti in acqua

Orari:	Periodi:
Mercoledì	1° periodo: 7 Settembre 2022 - 9 Novembre 2022
18:00 - 18:40	2° periodo: 16 Novembre 2022 - 25 Gennaio 2023
	3° periodo: 1 Febbraio 2023 - 5 Aprile 2023
	4° periodo: 12 Aprile 2023 - 31 Maggio 2023

Orari:	Periodi:
Sabato	1° periodo: 10 Settembre 2022 - 12 Novembre 2022
9:40 - 10:20	2° periodo: 19 Novembre 2022 - 11 Febbraio 2023
	3° periodo: 18 Febbraio 2023 - 6 Maggio 2023
	4° periodo: 13 Maggio 2023 - 1 Luglio 2023

ACQUATICITA' 3 (n° 16 lezioni a periodo)

(da 2 anni e mezzo a 3 anni e mezzo - vasca Baby ed eccezionalmente vasca hidro)

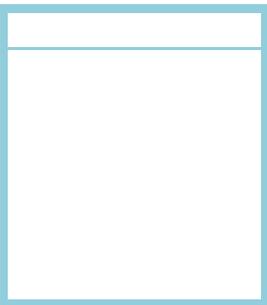
40 minuti in acqua

Orari:	Periodi:
Lunedì e Giovedì	1° periodo: 8 Settembre 2022 - 31 Ottobre 2022
17:30 - 18:10	2° periodo: 3 Novembre 2022 - 5 Gennaio 2023
	3° periodo: 12 Gennaio 2023 - 6 Marzo 2023
	4° periodo: 9 Marzo 2023 - 8 Maggio 2023
	5° periodo: 11 Maggio 2023 - 3 Luglio 2023

Orari:	Periodi:
Martedì e Venerdì	1° periodo: 6 Settembre 2022 - 28 Ottobre 2022
17:30 - 18:10	2° periodo: 4 Novembre 2022 - 10 Gennaio 2023
	3° periodo: 13 Gennaio 2023 - 7 Marzo 2023
	4° periodo: 10 Marzo 2023 - 9 Maggio 2023
	5° periodo: 12 Maggio 2023 - 7 Luglio 2023



sport - beauty - relax





sport - beauty - relax

