

nuoto
libero

mover *planning*

dall'8 settembre 2025

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
6:30 - 13:30	6:30 - 13:30	6:30 - 13:30	6:30 - 13:30	6:30 - 13:30	8:00 - 13:30
13:30 - 14:45	13:30 - 14:30	13:30 - 14:45	13:30 - 14:45	13:30 - 14:30	13:30 - 14:45
20:30 - 21:30	20:00 - 21:30	20:00 - 21:30	19:45 - 21:30	20:00 - 21:30	

*Il presente orario potrebbe subire delle variazioni

Prenota le tue lezioni tramite technogym app



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

follow us  

#beMover



da settembre 2025

mover planning



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

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
	9:15 PILATES	9:00 CARDIO&TONE	9:15 PILATES	9:00 CARDIO&TONE	
10:15 BODY STRETCH	10:30 STEP & GAG (GAMBE ADDOME GLUTEI) NEW	10:15 PILATES BARRE	10:30 STEP & GAG (GAMBE ADDOME GLUTEI) NEW	10:15 BODY STRETCH	
13:30 FUNCTIONAL		13:30 FUNCTIONAL		13:30 FUNCTIONAL	
	17:30 STEP & GAG (GAMBE ADDOME GLUTEI) NEW		17:30 STEP & GAG (GAMBE ADDOME GLUTEI) NEW		17:30 PRIMITIVE FUNCTIONAL MOVEMENT
18:00 PILATES		18:00 PILATES		18:00 PILATES	
18:30 FUNCTIONAL		18:30 FUNCTIONAL	18:35 YOGA	18:30 FUNCTIONAL	
	18:40 PRIMITIVE FUNCTIONAL MOVEMENT		18:40 PRIMITIVE FUNCTIONAL MOVEMENT		
19:00 GROUP CYCLING		19:00 GROUP CYCLING		19:00 GROUP CYCLING	
19:20 lesmills CORE	19:40 GROUP CYCLING	19:20 lesmills CORE	19:40 GROUP CYCLING		
20:00 lesmills BODY PUMP	20:00 FIT&BOXE	20:00 lesmills BODY PUMP	20:00 FIT&BOXE		

Prenota le tue lezioni tramite app my wellness

follow us  

#beMover



mover

planning

dall' 8 settembre 2025

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
7:40		AQUA GYM		AQUA GAG		
9:00	AQUA GAG	HIDRO CIRCUIT	AQUADYNAMIC	HIDRO BIKE	AQUA GYM	HIDRO BIKE
10:00						AQUA GYM
14:15	AQUA GYM		HIDRO CIRCUIT			
14:30		AQUA WALKING			AQUADYNAMIC	
17:30	AQUA GYM	AQUAGAG	AQUA WALKING	AQUADYNAMIC	HIDRO BIKE	HIDRO BIKE
18:30	AQUA WALKING	AQUAGYM	AQUADYNAMIC	HIDRO BIKE	AQUA WALKING	
19:30	HIDRO BIKE		HIDRO BIKE			



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

Prenota le tue lezioni tramite technogym



follow us  

#beMover

CORSI DI NUOTO

Stagione 2025 - 2026

ACQUATICITA' 4

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

45 minuti in acqua

Orari:			Periodi:	NOTE
lun-gio	mar-ven	mer-sab	1° periodo: 06 Settembre 2025 - 26 Novembre 2025 2° periodo: 27 Novembre 2025 - 18 Marzo 2026 3° periodo: 20 Marzo 2026 - 12 Giugno 2026	non prevede ginnastica
	15:45 - 16:30 16:30 - 17:15			

RAGAZZI

(da 4 anni e mezzo a 16/18)

15 minuti di ginnastica - 45 minuti in acqua

Orari:			Periodi:	MONO SABATO MATTINA
lun-gio	mar-ven	mer-sab	1° periodo: 06 Settembre 2025 - 26 Novembre 2025 2° periodo: 27 Novembre 2025 - 18 Marzo 2026 3° periodo: 20 Marzo 2026 - 12 Giugno 2026	9:15 - 10:15
15:45 - 16:45 16:30 - 17:30 17:15 - 18:15 18:00 - 19:00 18:45 - 19:45	16:00 - 17:00 16:45 - 17:45 17:30 - 18:30 18:15 - 19:15 19:00 - 20:00	16:30 - 17:30 17:15 - 18:15 18:00 - 19:00 18:45 - 19:45		

ADULTI

15 minuti di ginnastica - 45 minuti in acqua

Orari:			Periodi:
lun-gio	mar-ven	mer-sab	1° periodo: 06 Settembre 2025 - 26 Novembre 2025 2° periodo: 27 Novembre 2025 - 18 Marzo 2026 3° periodo: 20 Marzo 2026 - 12 Giugno 2026
10:00 - 10:45* 13:40 - 14:25* 18:45 - 19:45 19:30 - 20:30 20:15 - 21:15	7:40 - 8:25* 10:00 - 10:45* 13:40 - 14:25* 19:00 - 20:00 19:45 - 20:45 20:30 - 21:30	9:30 - 10:15* 18:45 - 19:45	

* non prevede ginnastica



ACQUATICITA'

Stagione 2025 - 2026

ACQUATICITA' 1 (n° 10 lezioni per periodo) (da 3 mesi a 12 mesi - vasca hidro) 40 minuti in acqua

Orari:	Periodi:	
Sabato	1° periodo: 06 Settembre 2025 - 22 Novembre 2025	
10:20 - 11:00	2° periodo: 29 Novembre 2025 - 07 Febbraio 2026	
	3° periodo: 14 Febbraio 2026 - 09 Maggio 2026	
	4° periodo: 16 Maggio 2026 - 27 Giugno 2026 (n. 7 lezioni)	

ACQUATICITA' 2 (n° 10 lezioni per periodo) (da 12 mesi a 30 mesi - vasca hidro) 40 minuti in acqua

Orari:	Periodi:	
Mercoledì	1° periodo: 10 Settembre 2025 - 12 Novembre 2025	
18:00 - 18:40	2° periodo: 19 Novembre 2025 - 04 Febbraio 2026	
	3° periodo: 11 Febbraio 2026 - 15 Aprile 2026	
	4° periodo: 22 Aprile 2026 - 24 Giugno 2026 (n. 10 lezioni)	

Orari:	Periodi:	
Sabato	1° periodo: 06 Settembre 2025 - 22 Novembre 2025	
9:40 - 10:20	2° periodo: 29 Novembre 2025 - 07 Febbraio 2026	
	3° periodo: 14 Febbraio 2026 - 09 Maggio 2026	
	4° periodo: 16 Maggio 2026 - 27 Giugno 2026 (n. 7 lezioni)	

ACQUATICITA' 3 (n° 16 lezioni per periodo) (da 2 anni e mezzo a 3 anni e mezzo - vasca hidro) 40 minuti in acqua

Orari:	Periodi:	
Lunedì e Giovedì	1° periodo: 08 Settembre 2025 - 30 Ottobre 2025	
17:30 - 18:10	2° periodo: 03 Novembre 2025 - 05 Gennaio 2026	
	3° periodo: 12 Gennaio 2026 - 05 Marzo 2026	
	4° periodo: 09 Marzo 2026 - 04 Maggio 2026	
	5° periodo: 11 Maggio 2026 - 25 Giugno 2026	

Orari:	Periodi:	
Martedì e Venerdì	1° periodo: 09 Settembre 2025 - 31 Ottobre 2025	
17:45 - 18:25	2° periodo: 04 Novembre 2025 - 09 Gennaio 2026	
	3° periodo: 13 Gennaio 2026 - 06 Marzo 2026	
	4° periodo: 10 Marzo 2026 - 08 Maggio 2026	
	5° periodo: 12 Maggio 2026 - 30 Giugno 2026	