terra

dal 5 ottobre 2026

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 POSTURAL&BALANCE	10:30 TOTAL BODY TONE	10:15 POSTURAL&BALANCE	10:30 TOTAL BODY TONE	10:15 POSTURAL&BALANCE	
13:30 D - FUNCTIONAL		13:30 D - FUNCTIONAL		13:30 HYROX TRAINING CLUB	
	17:30 STEP & GAG (GAMBE ADDOME GLUTEI)		17:30 STEP & GAG (GAMBE ADDOME GLUTEI)		17:30 HYROX TRAINING CLUB
18:00 PILATES		18:00 PILATES		18:00 PILATES	
18:30 HYROX TRAINING CLUB	18:35 YOGA	18:30 D - FUNCTIONAL	18:35 YOGA	18:30 D - FUNCTIONAL	
	18:40 HYROX TRAINING CLUB		18:40 HYROX TRAINING CLUB		
19:00 GROUP CYCLING		19:00 GROUP CYCLING			
19:20 lesmills CORE		19:20 lesmills CORE		19:00 GROUP CYCLING	
	19:40 GROUP CYCLING		19:40 GROUP CYCLING		
20:00 HYROX TRAINING CLUB	20:00 FIT&BOXE	20:00 HYROX TRAINING CLUB	20:00 FIT&BOXE		

Prenota le tue lezioni tramite app my wellness

follow us #beMover

acqua

mover planning

valido dal 7 settembre 2026

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

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

*il presente oraio potrebbe subire delle variazioni

Prenota le tue lezioni tramite technogym app

follow us #beMover

STAGIONE 2026 · 2027 · VASCA HIDRO

ACQUATICITA'

Il percorso in acqua dai 3 mesi ai 3 anni e mezzo

PROGRESSIONE — DA 3 MESI A 12 MESI

01 Acquaticità 1

da 3 mesi a 12 mesi · vasca hidro · 40 minuti in acqua

N° 10 LEZIONI PER PERIODO

SABATO 10:20 - 11:00

PERIODI

1°	05 Settembre 2026 - 7 Novembre 2026
2°	14 Novembre 2026 - 06 Febbraio 2027
3°	13 Febbraio 2027 - 08 Maggio 2027
4°	15 Maggio 2027 - 26 Giugno 2027 (n. 7 lezioni)

PROGRESSIONE — DA 12 MESI A 30 MESI

02 Acquaticità 2

da 12 mesi a 30 mesi · vasca hidro · 40 minuti in acqua

N° 10 LEZIONI PER PERIODO

MERCOLEDÌ 18:00 - 18:40

1°	09 Settembre 2026 - 11 Novembre 2026
2°	18 Novembre 2026 - 10 Febbraio 2027
3°	17 Febbraio 2027 - 21 Aprile 2027
4°	28 Aprile 2027 - 30 Giugno 2027 (n. 10 lezioni)

SABATO 9:40 - 10:20

1°	05 Settembre 2026 - 7 Novembre 2026
2°	14 Novembre 2026 - 06 Febbraio 2027
3°	13 Febbraio 2027 - 08 Maggio 2027
4°	15 Maggio 2027 - 26 Giugno 2027 (n. 7 lezioni)

PROGRESSIONE — DA 2 ANNI E MEZZO A 3 ANNI E MEZZO

03 Acquaticità 3

da 2 anni e mezzo a 3 anni e mezzo · vasca hidro · 40 minuti in acqua

N° 16 LEZIONI PER PERIODO

LUN · GIO 17:30 - 18:10

1°	07 Settembre 2026 - 29 Ottobre 2026
2°	02 Novembre 2026 - 07 Gennaio 2027
3°	14 Gennaio 2027 - 08 Marzo 2027
4°	11 Marzo 2027 - 03 Maggio 2027
5°	06 Maggio 2027 - 24 Giugno 2027

MAR · VEN 17:45 - 18:25

1°	08 Settembre 2026 - 30 Ottobre 2026
2°	03 Novembre 2026 - 12 Gennaio 2027
3°	15 Gennaio 2027 - 09 Marzo 2027
4°	12 Marzo 2027 - 04 Maggio 2027
5°	07 Maggio 2027 - 29 Giugno 2027

M2 Movement · C.da Selva, 29 Campodipietra (CB) Tel. 0874.411132 · info@m2movement.it

STAGIONE 2026 · 2027

CORSI DI NUOTO

Dai 3 anni e mezzo agli adulti

PROGRESSIONE — DA 3 ANNI E MEZZO A 4 ANNI E MEZZO

04 Acquaticità 4

da 3 anni e mezzo a 4 anni e mezzo · 45 minuti in acqua

NON PREVEDE GINNASTICA

LUN · GIO	MAR · VEN	MER · SAB
16:00 - 16:45	16:00 - 16:45	15:45 - 16:30
16:45 - 17:30	16:45 - 17:30	16:30 - 17:15

PERIODI

1° 07 Settembre 2026 - 30 Gennaio 2027

2° 01 Febbraio 2027 - 12 Giugno 2027

PROGRESSIONE — DA 4 ANNI E MEZZO A 16/18

05 Ragazzi

da 4 anni e mezzo a 16/18 · 15 minuti di ginnastica - 45 minuti in acqua

LUN · GIO	MAR · VEN	MER · SAB
15:45 - 16:45	16:00 - 17:00	16:30 - 17.30
16:30 - 17:30	16:45 - 17:45	17:15 - 18.15
17:15 - 18:15	17:30 - 18:30	18.00 - 19:00
18:00 - 19:00	18:15 - 19:15	18:45 - 19:45
18:45 - 19:45	19:00 - 20:00	

PERIODI

1° 07 Settembre 2026 - 30 Gennaio 2027

2° 01 Febbraio 2027 - 12 Giugno 2027

MONO SABATO MATTINA

9:15 - 10:15 | 10:15 - 11:15

PROGRESSIONE — ADULTI

06 Adulti

15 minuti di ginnastica - 45 minuti in acqua

LUN · GIO	MAR · VEN	MER · SAB
10:00 - 10:45*	7:40 - 8:25*	9:30 - 10:15*
13:40 - 14:25*	10:00 - 10:45*	18:45 - 19:45
18:45 - 19:45	13:40 - 14:25*	
19:30 - 20:30	19:00 - 20:00	
20:15 - 21:15	19:45 - 20:45	
	20.30 - 21:30	

PERIODI

1° 07 Settembre 2026 - 30 Gennaio 2027

2° 01 Febbraio 2027 - 12 Giugno 2027

* non prevede ginnastica

M2 Movement · C.da Selva, 29 Campodipietra (CB)

Tel. 0874.411132 · info@m2movement.it