

LEZIONI con ISTRUTTORE

LUNEDÌ	Ore 13:15 CIRCUIT TRAINING 	Ore 17:30 YOGA 	Ore 18:00 YOGA 	Ore 19:00 G.A.G. 	Ore 20:00 PILATES 
	Ore 10:30 BONJOUR MADAME! 	Ore 13:15 PILATES 	Ore 18:00 G.A.G. 	Ore 19:00 T.B.W. 	Ore 20:00 SPINNING* 
	Ore 10:00 YOGA (90') 	Ore 13:15 SPINNING* 	Ore 18:00 PILOGA 	Ore 19:00 ZUMBA® 	Ore 20:00 G.A.G. 
	Ore 10:30 BONJOUR MADAME! 	Ore 13:15 G.A.G. 	Ore 18:00 T.B.W. 	Ore 19:00 YOGA 	Ore 20:00 BOOT CAMP 
	Ore 13:15 PILOGA 	Ore 18:00 ADDOMINALI 	Ore 18:15 T.B.W. 	Ore 19:15 SPINNING* 	SABATO Ore 11:00 CORSO a rotazione

*= ricorda la prenotazione all'indirizzo prenotazioni@palestramovimento.it



= cardio



= tonicità



= snellimento



= benessere

- Lezioni con Istruttori qualificati
- I migliori Istruttori di Bologna
- Lezioni sempre innovative
- Musiche fortemente emozionali

**SE SEI ALLA TUA PRIMA LEZIONE,
SEGNALALO SUBITO ALL'INSEGNANTE**

LEZIONI con TRAINER VIRTUALE

LUNEDÌ	Ore 09:30 YOGA 	Ore 11:30 STEP 	Ore 15:00 SPINNING 	Ore 16:00 G.A.G. 	Ore 17:00
MARTEDÌ	Ore 09:30 G.A.G. 	Ore 11:30 STEP 	Ore 15:00 G.A.G. 	Ore 16:00 STEP 	Ore 17:00 PILATES 
MERCOLEDÌ	Ore 09:30	Ore 11:30 PUMP 	Ore 15:00 PILOGA 	Ore 16:00 T.B.W. 	Ore 17:00 STEP 
GIOVEDÌ	Ore 09:30 PILOGA 	Ore 11:30 T.B.W. 	Ore 15:00 YOGA 	Ore 16:00 SPINNING 	Ore 17:00 PILOGA 
VENERDÌ	Ore 09:30 T.B.W. 	Ore 11:30 PUMP 	Ore 15:00 STEP 	Ore 16:00 T.B.W. 	Ore 17:00 PILOGA 
SABATO	Ore 12:30 SPINNING 	Ore 15:00 PUMP 			



= cardio



= tonicità



= snellimento



= benessere



REALVT

Virtual Trainer Real Experience

- Proiettore ad alta definizione
- Maxischermo
- Lezioni da 45'
- Trainer virtuali qualificati