

# ORARIO CORSI 2019-2020

## LES MILLS

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	WEEKEND
09:25 10:25 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> <b>LES MILLS CXWORX</b> 30 min / 30 min	10:00 10:45 <b>Walking</b>	09:30 10:15 <b>Pilates</b>	10:00 10:45 <b>LES MILLS tone</b>	09:30 10:15 <b>POSTURALE</b>	<b>Lezione MATTA</b>
10:30 11:15 <b>INDOOR CYCLE</b>	13:00 13:45 <b>LES MILLS tone</b>	13:00 13:45 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	13:00 13:45 <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	13:00 13:45 <b>Walking</b>	
13:00 13:45 <b>Walking</b>	17:50 18:35 <b>Pilates</b>	17:15 18:00 <b>Walking</b>	18:00 18:45 <b>FLOW YOGA</b>	17:30 18:00 <b>LES MILLS CXWORX</b>	
18:00 18:45 <b>LES MILLS tone</b>	18:00 18:45 <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	18:15 19:00 <b>LES MILLS SH'BAM</b>	19:00 19:45 <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	18:10 18:55 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	
18:50 19:35 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	18:45 19:30 <b>Walking</b>	19:15 20:00 <b>LES MILLS tone</b>	19:30 20:15 <b>Walking</b>	19:10 19:40 <b>FUNZIONALE</b>	
19:30 20:15 <b>INDOOR CYCLE</b>	19:00 19:30 <b>LES MILLS CXWORX</b>	19:40 20:25 <b>TRX</b>	20:00 21:00 <b>Calisthenics 60 min</b>	19:15 20:00 <b>LES MILLS SH'BAM</b>	
19:30 20:15 <b>FLOW YOGA</b>	19:00 19:45 <b>INDOOR CYCLE</b>	20:00 20:45 <b>INDOOR CYCLE SFR</b>		20:00 20:30 <b>INDOOR CYCLE 60 min</b>	
19:45 20:30 <b>LES MILLS SH'BAM</b>	19:40 20:40 <b>LES MILLS BODYPUMP 60 min</b>				
20:00 20:45 <b>FUNZIONALE</b>					

## REGOLAMENTO

- PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA tramite sito della palestra (www.labasepalestre.it), numero telefonico (0121 377047) o rivolgendosi in reception
- PUNTUALITÀ per prevenire eventuali infortuni e per rispetto nei confronti dei Soci e del Club
- DISDETTA OBBLIGATORIA entro un'ora dall'inizio delle lezioni se impossibilitati a parteciparvi
- ABBIGLIAMENTO E PULIZIA ADEGUATA per rispetto delle norme igieniche:  
è buona norma utilizzare scarpe idonee e pulite, asciugamano personale e abbigliamento consono all'attività
- Il planning può subire VARIAZIONI in base a festività ed esigenze organizzative del Club

## LEGENDA SALE

-  SALA ENERGY
-  SALA WALKING
-  AREA FUNZIONALE
-  SALA CYCLE

RESTA SEMPRE CONNESSO CON NOI!

Seguici su:



0121 377047  
 info@labasepalestre.it  
 www.labasepalestre.it





