































































Palinsesto corsi 2024/25

Madone

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
 ON DEMAND 6.00 - 9.30 / VIRTUAL	 ON DEMAND 6.00 - 9.30 / VIRTUAL	 ON DEMAND 6.00 - 9.30 / VIRTUAL	 ON DEMAND 6.00 - 9.30 / VIRTUAL	 ON DEMAND 6.00 - 9.30 / VIRTUAL	 ON DEMAND 24 ore su 24 / VIRTUAL	 ON DEMAND 24 ore su 24 / VIRTUAL
 Les Mills BODYPUMP 9.30 - 10.15 / VIRTUAL	 Les Mills BODYATTACK 9.30 - 10.15 / VIRTUAL	 Les Mills BODYPUMP 9.30 - 10.15 / VIRTUAL	 Les Mills BODYATTACK 9.30 - 10.15 / VIRTUAL	 Les Mills BODYPUMP 9.30 - 10.15 / VIRTUAL		
 Les Mills BODYCOMBAT 10.15 - 11.00 / VIRTUAL	 Les Mills SH'BAM 10.15 - 11.00 / REAL	 Les Mills BODYCOMBAT 10.15 - 11.00 / VIRTUAL	 Les Mills SH'BAM 10.15 - 11.00 / VIRTUAL	 Les Mills BALANCE 10.15 - 11.00 / VIRTUAL		
 Les Mills BALANCE 11.00 - 11.30 / VIRTUAL	 Les Mills GRIT 11.00 - 11.30 / REAL	 Les Mills BALANCE 11.00 - 11.30 / VIRTUAL	 Les Mills GRIT 11.00 - 11.30 / VIRTUAL	 Les Mills GRIT 11.00 - 11.30 / VIRTUAL		
 Les Mills SH'BAM 12.30 - 13.15 / VIRTUAL	 The TRIP 12.30 - 13.15 / VIRTUAL	 Les Mills SH'BAM 18.30 - 19.15 / VIRTUAL	 The TRIP 18.30 - 19.15 / VIRTUAL	 Les Mills SH'BAM 12.30 - 13.15 / VIRTUAL		
 ON DEMAND 13.30 - 16.00 / VIRTUAL	 ON DEMAND 13.30 - 16.00 / VIRTUAL	 ON DEMAND 13.30 - 16.00 / VIRTUAL	 ON DEMAND 13.30 - 16.00 / VIRTUAL	 ON DEMAND 13.30 - 16.00 / VIRTUAL		
 Les Mills BODY COMBAT 16.00 - 16.30 / VIRTUAL	 Les Mills SH'BAM 16.00 - 16.30 / VIRTUAL	 Les Mills BODYCOMBAT 16.00 - 16.30 / VIRTUAL	 Les Mills SH'BAM 16.00 - 16.30 / VIRTUAL	 BODY BALANCE 16.00 - 16.30 / VIRTUAL		
 The TRIP 17.30 - 18.00 / VIRTUAL	 Les Mills CORE 17.30 - 18.00 / VIRTUAL	 The TRIP 17.30 - 18.00 / VIRTUAL	 Les Mills CORE 17.30 - 18.00 / VIRTUAL	 Les Mills GRIT 17.30 - 18.00 / VIRTUAL		
 TOTAL BODY 18.30 - 19.15 / REAL	 SQUAT 18.30 - 19.15 / CROSS	 PUMP 18.30 - 19.15 / CROSS	 MILITARY 18.30 - 19.15 / CROSS	 PUMP 18.30 - 19.15 / REAL		
 PILATES 19.15 - 20.00 / REAL	 MILITARY 19.15 - 20.00 / CROSS	 PILATES 19.15 - 20.00 / CROSS	 SQUAT 19.15 - 20.00 / CROSS	 PILATES 19.15 - 20.00 / REAL		
 STRECHING 20.00 - 20.30 / VIRTUAL	 Les Mills CORE 20.00 - 20.30 / REAL	 SIXPACK 20.00 - 6.00 / VIRTUAL	 Les Mills Core 20.00 - 20.30 / VIRTUAL	 SIXPACK 20.00 - 06.00 / REAL		
 ON DEMAND 21.00 - 6.00 / VIRTUAL	 ON DEMAND 21.00 - 6.00 / VIRTUAL	 ON DEMAND 21.00 - 6.00 / VIRTUAL	 ON DEMAND 21.00 - 6.00 / VIRTUAL	 ON DEMAND 21.00 - 6.00 / VIRTUAL		

LEGENDA:

- **VIRTUAL LESMILLS** sono corsi virtuali LesMills, con proiezione dei trainers a grandezza naturale, dove potrete allenarvi con più di 50 corsi come spinning, yoga, fitboxe e tantissimi altri!
- **ONDEMAND** dove indicato, in questa fascia oraria, potrete iniziare i corsi LesMills a vostro piacimento, grazie al monitor touchscreen installato in palestra.
- **REAL** corsi reali con le nostre trainers qualificate.
- **CROSS** corsi ad alta intensità con i nostri personal trainers qualificati.

REGOLE:

- utilizza scarpe pulite
- porta con te asciugamano e borraccia
- non utilizzare il cellulare

I corsi si effettuano con un minimo di 4 persone. Gli orari e la tipologia potrebbero essere variati in base alle esigenze.

Corsi validi fino al 31 luglio 2025.

24h 7/7