





Palinsesto corsi 2023/24

BRESCIA

LUNEDÌ

	ON DEMAND 6.00 - 9.30 / VIRTUAL
	Les Mills BODYPUMP 9.30 - 10.15 / VIRTUAL
	Les Mills BODYCOMBAT 10.15 - 11.00 / VIRTUAL
	Les Mills BODYBALANCE 11.00 - 11.30 / VIRTUAL
	Les Mills BODYATTACK 12.30 - 13.15 / VIRTUAL
	ON DEMAND 13.30 - 16.00 / VIRTUAL
	Les Mills SH'BAM 16.00 - 16.30 / VIRTUAL
	Les Mills CORE 17.30 - 18.00 / VIRTUAL
	SQUAT 18.00 - 18.30 / CROSS
	TOTAL BODY 18.30 - 19.15 / REAL
	STEP TONIC 19.15 - 20.00 / REAL
	SIXPACK 20.00 - 20.30 / REAL

MARTEDÌ

	ON DEMAND 6.00 - 9.30 / VIRTUAL
	Les Mills BODYATTACK 9.30 - 10.15 / VIRTUAL
	Les Mills SH'BAM 10.15 - 11.00 / VIRTUAL
	Les Mills GRIT 11.00 - 11.30 / VIRTUAL
	Les Mills SH'BAM 12.30 - 13.15 / VIRTUAL
	ON DEMAND 13.30 - 16.00 / VIRTUAL
	Les Mills BODYBALANCE 16.00 - 16.30 / VIRTUAL
	Les Mills GRIT 17.30 - 18.00 / VIRTUAL
	FITBOXE 18.30 - 19.15 / REAL
	STEP 19.15 - 20.00 / REAL
	Pilates 20.00 - 20.30 / REAL

MERCOLEDÌ

	ON DEMAND 6.00 - 9.30 / VIRTUAL
	Les Mills BODYPUMP 9.30 - 10.15 / VIRTUAL
	Les Mills BODYCOMBAT 10.15 - 11.00 / VIRTUAL
	Les Mills BODYBALANCE 11.00 - 11.30 / VIRTUAL
	Les Mills BODYATTACK 18.30 - 19.15 / VIRTUAL
	ON DEMAND 13.30 - 16.00 / VIRTUAL
	Les Mills SH'BAM 16.00 - 16.30 / VIRTUAL
	Les Mills CORE 17.30 - 18.00 / VIRTUAL
	TABATA 18.00 - 18.30 / CROSS
	TOTAL BODY 18.30 - 19.15 / REAL
	STEP TONIC 19.15 - 20.00 / REAL
	SIXPACK 20.00 - 20.30 / REAL

GIOVEDÌ

	ON DEMAND 6.00 - 9.30 / VIRTUAL
	Les Mills BODYATTACK 9.30 - 10.15 / VIRTUAL
	Les Mills BODYBALANCE 10.15 - 11.00 / VIRTUAL
	Les Mills GRIT 11.00 - 11.30 / VIRTUAL
	Les Mills SH'BAM 18.30 - 19.15 / VIRTUAL
	ON DEMAND 13.30 - 16.00 / VIRTUAL
	Les Mills BODYBALANCE 16.00 - 16.30 / VIRTUAL
	Les Mills GRIT 17.30 - 18.00 / VIRTUAL
	FITBOXE 18.30 - 19.15 / REAL
	STEP 19.15 - 20.00 / REAL
	Pilates 20.00 - 20.30 / REAL

VENERDÌ

	ON DEMAND 6.00 - 9.30 / VIRTUAL
	LES MILLS BODYBALANCE 9.30 - 10.15 / VIRTUAL
	Les Mills SH'BAM 10.15 - 11.00 / VIRTUAL
	Les Mills CORE 11.00 - 11.30 / VIRTUAL
	Les Mills BODYCOMBAT 12.30 - 13.15 / VIRTUAL
	ON DEMAND 13.30 - 16.00 / VIRTUAL
	Les Mills SH'BAM 16.00 - 16.30 / VIRTUAL
	Les Mills CORE 17.30 - 18.00 / VIRTUAL
	MILITARY 18.00 - 18.30 / CROSS
	TOTAL BODY 18.30 - 19.15 / REAL
	STEP TONIC 19.15 - 20.00 / REAL
	SIXPACK 20.00 - 20.30 / REAL

SABATO

	ON DEMAND 24 ore su 24 / VIRTUAL
---	--

DOMENICA

	ON DEMAND 24 ore su 24 / 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:

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

Corsi di gruppo 2023/24.

24h 7/7

HUTFIT
FITNESS LAB