



















# Palinsesto corsi 2023/24

## CURNO













### LUNEDÌ

	<b>ON DEMAND</b> 6.00 - 9.30 / VIRTUAL
	<b>Les Mills BODYPUMP</b> 9.30 - 10.15 / VIRTUAL
	<b>Les Mills BODYCOMBAT</b> 10.15 - 11.00 / VIRTUAL
	<b>Les Mills BODYBALANCE</b> 11.00 - 11.30 / VIRTUAL
	<b>Les Mills BODYATTACK</b> 12.30 - 13.15 / VIRTUAL
	<b>ON DEMAND</b> 13.30 - 16.00 / VIRTUAL
	<b>Les Mills SH'BAM</b> 16.00 - 16.30 / VIRTUAL
	<b>Les Mills CORE</b> 17.30 - 18.00 / VIRTUAL
	<b>SQUAT</b> 18.30 - 19.15 / REAL
	<b>MILITARY WORKOUT</b> 19.15 - 20.00 / REAL
	<b>CALISTHENICS</b> 20.00 - 20.45 / CROSS
	<b>ON DEMAND</b> 21.00 - 6.00 / VIRTUAL


### MARTEDÌ

	<b>ON DEMAND</b> 6.00 - 9.30 / VIRTUAL
	<b>Les Mills BODYATTACK</b> 9.30 - 10.15 / VIRTUAL
	<b>Les Mills SH'BAM</b> 10.15 - 11.00 / VIRTUAL
	<b>Les Mills GRIT</b> 11.00 - 11.30 / VIRTUAL
	<b>Les Mills SH'BAM</b> 12.30 - 13.15 / VIRTUAL
	<b>ON DEMAND</b> 13.30 - 16.00 / VIRTUAL
	<b>Les Mills BODYPUMP</b> 16.00 - 16.30 / VIRTUAL
	<b>Les Mills GRIT</b> 17.30 - 18.00 / VIRTUAL
	<b>FITBOXE</b> 18.30 - 19.15 / REAL
	<b>POWER PUMP</b> 19.15 - 20.00 / REAL
	<b>SIXPACK abs</b> 20.00 - 20.30 / REAL
	<b>ON DEMAND</b> 21.00 - 6.00 / VIRTUAL

### MERCOLEDÌ

	<b>ON DEMAND</b> 6.00 - 9.30 / VIRTUAL
	<b>POWER PUMP</b> 9.30 - 10.15 / REAL
	<b>FITBOXE</b> 10.15 - 11.00 / REAL
	<b>PILATES</b> 11.00 - 11.30 / REAL
	<b>Les Mills BODYBALANCE</b> 18.30 - 19.15 / VIRTUAL
	<b>ON DEMAND</b> 13.30 - 16.00 / VIRTUAL
	<b>Les Mills SH'BAM</b> 16.00 - 16.30 / VIRTUAL
	<b>Les Mills CORE</b> 17.30 - 18.00 / VIRTUAL
	<b>MILITARY WORKOUT</b> 18.30 - 19.15 / REAL
	<b>SQUAT</b> 19.15 - 20.00 / CROSS
	<b>Les Mills THE TRIP</b> 20.00 - 20.30 / VIRTUAL
	<b>ON DEMAND</b> 21.00 - 6.00 / VIRTUAL

### GIOVEDÌ

	<b>ON DEMAND</b> 6.00 - 9.30 / VIRTUAL
	<b>Les Mills BODYATTACK</b> 9.30 - 10.15 / VIRTUAL
	<b>Les Mills BODYCOMBAT</b> 10.15 - 11.00 / VIRTUAL
	<b>Les Mills GRIT</b> 11.00 - 11.30 / VIRTUAL
	<b>Les Mills SH'BAM</b> 18.30 - 19.15 / VIRTUAL
	<b>ON DEMAND</b> 13.30 - 16.00 / VIRTUAL
	<b>Les Mills BODYBALANCE</b> 16.00 - 16.30 / VIRTUAL
	<b>Les Mills GRIT</b> 17.30 - 18.00 / VIRTUAL
	<b>CALISTHENICS</b> 18.30 - 19.15 / CROSS
	<b>ZUMBA</b> 19.15 - 20.00 / REAL
	<b>Les Mills BODYCOMBAT</b> 20.00 - 20.30 / VIRTUAL
	<b>ON DEMAND</b> 21.00 - 6.00 / VIRTUAL

### VENERDÌ

	<b>ON DEMAND</b> 6.00 - 9.30 / VIRTUAL
	<b>Les Mills BODYBALANCE</b> 9.30 - 10.15 / VIRTUAL
	<b>Les Mills SH'BAM</b> 10.15 - 11.00 / VIRTUAL
	<b>Les Mills GRIT</b> 11.00 - 11.30 / VIRTUAL
	<b>Les Mills BODYCOMBAT</b> 12.30 - 13.15 / VIRTUAL
	<b>ON DEMAND</b> 13.30 - 16.00 / VIRTUAL
	<b>Les Mills SH'BAM</b> 16.00 - 16.30 / VIRTUAL
	<b>Les Mills CORE</b> 17.30 - 18.00 / VIRTUAL
	<b>FITBOXE</b> 18.30 - 19.15 / REAL
	<b>MILITARY WORKOUT</b> 19.15 - 20.00 / REAL
	<b>PILATES</b> 20.00 - 20.30 / REAL
	<b>ON DEMAND</b> 21.00 - 6.00 / VIRTUAL

### SABATO

	<b>ON DEMAND</b> 24 ore su 24 / VIRTUAL
---	--

### DOMENICA

	<b>ON DEMAND</b> 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:

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

Corsi di gruppo 2023/24.

24h 7/7