

Palinsesto corsi 2023/24

STEZZANO

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 THE TRIP 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
	FITBOXE 18.30 - 19.15 / REAL
	SQUAT 19.15 - 20.00 / REAL
	HUT SPIN 20.00 - 20.45 / REAL
	ONE DEMAND 21.00 - 6.00 / VIRTUAL

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 BODYPUMP 16.00 - 16.30 / VIRTUAL
	Les Mills GRIT 17.30 - 18.00 / VIRTUAL
	PUMP 18.30 - 19.15 / REAL
	PILATES 19.15 - 20.00 / REAL
	SIXPACK 20.00 - 20.30 / REAL
	ON DEMAND 21.00 - 6.00 / VIRTUAL


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 THE TRIP 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 18.30 - 19.15 / CROSS
	SQUAT 19.15 - 20.00 / CROSS
	Les Mills BODYBALANCE 20.00 - 20.30 / VIRTUAL
	ON DEMAND 21.00 - 6.00 / VIRTUAL

GIOVEDÌ

	ON DEMAND 6.00 - 9.30 / VIRTUAL
	Les Mills BODYATTACK 9.30 - 10.15 / VIRTUAL
	Les Mills THE TRIP 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
	POWER PUMP 19.15 - 20.00 / REAL
	HUT SPIN 20.00 - 20.45 / REAL
	ONE DEMAND 21.00 - 6.00 / VIRTUAL

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 GRIT 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
	Les Mills BODYPUMP 18.30 - 19.15 / VIRTUAL
	Les Mills BODYCOMBAT 19.15 - 20.00 / VIRTUAL
	Les Mills THE TRIP 20.00 - 20.30 / VIRTUAL
	ON DEMAND 21.00 - 6.00 / VIRTUAL

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:

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

Corsi di gruppo 2023/24.

24h 7/7

HUTFIT
FITNESS LAB