



dal 30 settembre 2024

# mover planning



m2 movement  
c.da Selva, 29  
CAMPODIPIETRA (CB)  
087441132

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
	9:15 PILATES	9:00 CARDIO&TONE	9:15 PILATES	9:00 CARDIO&TONE	
10:15 BODY STRETCH	10:30 STEP TONE	10:15 PILATES BARRE	10:30 STEP TONE	10:15 BODY STRETCH	
13:30 FUNCTIONAL	13:30 PRIMITIVE FUNCTIONAL MOVEMENT	13:30 FUNCTIONAL	13:30 PRIMITIVE FUNCTIONAL MOVEMENT	13:30 FUNCTIONAL	
	17:30 STEP TONE		17:30 STEP TONE	16:00 BODY STRETCH	17:30 PRIMITIVE FUNCTIONAL MOVEMENT
18:00 PILATES		18:00 PILATES	18:30 PRIMITIVE FUNCTIONAL MOVEMENT	18:00 PILATES	
18:30 FUNCTIONAL	18:30 PRIMITIVE FUNCTIONAL MOVEMENT	18:30 FUNCTIONAL	18:40 YOGA	18:30 FUNCTIONAL	
18:40 CYCLEX	18:40 YOGA	18:40 CYCLEX		18:40 CYCLEX	
19:20 lesmills CORE		19:20 lesmills CORE	19:30 GROUP CYCLING	19:20 GROUP CYCLING	
19:20 GROUP CYCLING	19:30 GROUP CYCLING	19:20 GROUP CYCLING			
20:00 lesmills BODY PUMP	20:00 FIT&BOXE	20:00 lesmills BODY PUMP	20:00 FIT&BOXE	20:00 lesmills BODY PUMP	

Prenota le tue lezioni tramite app my wellness

follow us  

#beMover



# mover

*planning*

dal 5 settembre 2024

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
7:40		AQUA GYM		AQUA GAG		
9:00	AQUA DYNAMIC		AQUA GAG		AQUA GYM	HIDRO BIKE
10:00						AQUA GYM
14:15	AQUA GAG		AQUA GYM		AQUA DYNAMIC	
14:30		AQUA WALKING				
17:30	AQUA GYM	AQUAGAG	AQUA WALKING	AQUADYNAMIC	HIDRO BIKE	
18:30	AQUA WALKING	AQUAGYM	AQUADYNAMIC	HIDRO BIKE	AQUA WALKING	
19:30	HIDRO BIKE		HIDRO BIKE			



m2 movement

c.da Selva, 29 CAMPODIPIETRA (CB) | 0874411132

Prenota le tue lezioni tramite app my wellness



follow us  

#beMover



# mover *planning*

dal 5 settembre 2024

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
6:30 - 14:30	6:30 - 14:30	6:30 - 14:30	6:30 - 14:30	6:30 - 14:30	8:00 - 14:30
14:30 - 16:30		14:30 - 17:30	14:30 - 16:30		14:30 - 17:30
20:30 - 21:30	19:45 - 21:30	19:45 - 21:30	19:45 - 21:30	19:45 - 21:30	

\*Il presente orario potrebbe subire delle variazioni

Prenota le tue lezioni tramite app my wellness



m2 movement | c.da Selva, 29 CAMPODIPIETRA (CB) | 0874411132

follow us  

#beMover



## CORSI DI NUOTO

Stagione 2024 - 2025

### ACQUATICITA' 4 (da 3 anni e mezzo a 4 anni e mezzo)

45 minuti in acqua

Orari:			Periodi:	NOTE
lun-gio	mar-ven	mer-sab		
15:45 - 16:30 16:30 - 17:15		15:45 - 16:30 16:30 - 17:15 17:15 - 18:00	<b>1° periodo:</b> 5 Settembre 2024 - 23 Novembre 2024 <b>2° periodo:</b> 25 Novembre 2024 - 15 Marzo 2025 <b>3° periodo:</b> 17 Marzo 2025 - 9 Giugno 2025	non prevede ginnastica

### RAGAZZI (da 4 anni e mezzo a 16/18)

15 minuti di ginnastica - 45 minuti in acqua

Orari:			Periodi:	MONO SABATO MATTINA
lun-gio	mar-ven	mer-sab		
15:45 - 16:45 16:30 - 17:30 17:15 - 18:15 18:00 - 19:00 18:45 - 19:45		16:30 - 17:30 17:15 - 18:15 18:00 - 19:00 18:45 - 19:45	<b>1° periodo:</b> 5 Settembre 2024 - 23 Novembre 2024 <b>2° periodo:</b> 25 Novembre 2024 - 15 Marzo 2025 <b>3° periodo:</b> 17 Marzo 2025 - 9 Giugno 2025	9:30 - 10:15

### ADULTI

15 minuti di ginnastica - 45 minuti in acqua

Orari:			Periodi:
lun-gio	mar-ven	mer-sab	
7:40 - 8:25* (solo m-v) 10:00 - 10:45* 13:40 - 14:25* 18:45 - 19:45 19:30 - 20:30 20:15 - 21:15		9:30 - 10:15* 18:45 - 19:45	<b>1° periodo:</b> 5 Settembre 2024 - 23 Novembre 2024 <b>2° periodo:</b> 25 Novembre 2024 - 15 Marzo 2025 <b>3° periodo:</b> 17 Marzo 2025 - 9 Giugno 2025

\* non prevede ginnastica

## ACQUATICITA'

Stagione 2024 - 2025

### ACQUATICITA' 1 (n° 10 lezioni per periodo)

(da 3 mesi a 12 mesi - vasca hidro)  
40 minuti in acqua

Orari:	Periodi:
Sabato	<b>1° periodo:</b> 7 Settembre 2024 - 16 Novembre 2024 <b>2° periodo:</b> 20 Novembre 2024 - 5 Febbraio 2025 <b>3° periodo:</b> 8 Febbraio 2025 - 26 Aprile 2025 <b>4° periodo:</b> 30 Aprile 2025 - 5 Luglio 2025
10:20 - 11:00	

### ACQUATICITA' 2 (n° 10 lezioni per periodo)

(da 12 mesi a 30 mesi - vasca hidro)  
40 minuti in acqua

Orari:	Periodi:
Mercoledì	<b>1° periodo:</b> 7 Settembre 2024 - 16 Novembre 2024 <b>2° periodo:</b> 20 Novembre 2024 - 5 Febbraio 2025 <b>3° periodo:</b> 8 Febbraio 2025 - 26 Aprile 2025 <b>4° periodo:</b> 30 Aprile 2025 - 5 Luglio 2025
18:00 - 18:40	

Orari:	Periodi:
Sabato	<b>1° periodo:</b> 7 Settembre 2024 - 16 Novembre 2024 <b>2° periodo:</b> 20 Novembre 2024 - 5 Febbraio 2025 <b>3° periodo:</b> 8 Febbraio 2025 - 26 Aprile 2025 <b>4° periodo:</b> 30 Aprile 2025 - 5 Luglio 2025
9:40 - 10:20	

### ACQUATICITA' 3 (n° 16 lezioni per periodo)

(da 2 anni e mezzo a 3 anni e mezzo - vasca Baby ed eccezionalmente vasca hidro)  
40 minuti in acqua

Orari:	Periodi:
Lunedì e Giovedì	<b>1° periodo:</b> 5 Settembre 2024 - 29 Ottobre 2024 <b>2° periodo:</b> 31 Ottobre 2024 - 7 Gennaio 2025 <b>3° periodo:</b> 9 Gennaio 2025 - 4 Marzo 2025 <b>4° periodo:</b> 6 Marzo 2025 - 6 Maggio 2025 <b>5° periodo:</b> 8 Maggio 2025 - 3 Luglio 2025
17:30 - 18:10	

Orari:	Periodi:
Martedì e Venerdì	<b>1° periodo:</b> 5 Settembre 2024 - 29 Ottobre 2024 <b>2° periodo:</b> 31 Ottobre 2024 - 7 Gennaio 2025 <b>3° periodo:</b> 9 Gennaio 2025 - 4 Marzo 2025 <b>4° periodo:</b> 6 Marzo 2025 - 6 Maggio 2025 <b>5° periodo:</b> 8 Maggio 2025 - 3 Luglio 2025
17:30 - 18:10	