

TUTTI I NOSTRI CORSI - autunno 2023



Prenotazioni su www.valmoving.com entro le 3 ore precedenti al corso.
Se partecipate per la prima volta, presentatevi qualche minuto in anticipo per poter ricevere le informazioni necessarie al buon svolgimento del corso.

	LUNEDI			MARTEDI			MERCOLEDI			GIOVEDI			VENERDI		
	FITNESS ROOM	WELLNESS	SALA	FITNESS ROOM	WELLNESS	SALA	FITNESS ROOM	WELLNESS	SALA	FITNESS ROOM	WELLNESS	SALA	FITNESS ROOM	WELLNESS	SALA
06:30						CROSS FIT						CROSS FIT			
09:00	GAG	BABY SITTING	CROSS FIT	PUMP	BABY SITTING	STRENGTH	TABATA	YOGA	CIRCUIT	SPINNING	BABY SITTING	W.O.D.	GAG	BABY SITTING	CROSS FIT
10:00	GINNASTICA DOLCE			ROCK ABDO			GINNASTICA DOLCE	TAIJI QUAN	CROSS FIT	ZUMBA			ARTICOLAZIONI		
12:15	TONIC BODY	SOS SCHIENA	CROSS FIT	POWER PUMP	TERAP. ARCOBALENO	CROSS FIT	TABATA	STRETCHING	CROSS FIT	POWER SPINNING	TERAP. ARCOBALENO	W.O.D.	BODY SLIM	TAIJI QUAN	CROSS FIT
14:00		PILATES			15:00 TAIJI QUAN	CROSS FIT	FREE POLE	15:45 YOGA			HASTANGA YOGA	CROSS FIT		14:45 TAIJI QUAN	
17:00	17:30 AERIAL YOGA	TERAPIA ARCOBALENO	CROSS FIT	AMACA TERAP. ARCOBALENO	17:30 ROCK ABD.	W.O.D.	FREE POLE	BODY SLIM	CROSS FIT	SPINNING	17:30 SOS SCHIENA	CROSS FIT	AEREO FITNESS		CROSS FIT
18:00	18:30 BODY SLIM		CROSS FIT	18:15 TONIC BODY		W.O.D.	POLE DANCE	WALKING WELLNESS	CROSS FIT	POWER SPINNING	18:30 SMART STRETCHING	CROSS FIT	18:30 ZUMBA		CROSS FIT
19:00	19:30 CIRCUIT	FLOW YOGA		ZUMBA	NEURO YOGA	METABOLIC	POLE DANCE	PILATES	STRENGTH	FIT BOXE	19:30 ARTICOLAZIONI	CROSS FIT			
20:00		MEDITAZIONE			NEURO YOGA ADVANCE										

ValMoving training center Sagl
via vallemaggia 10
6670 Avegno

Centro Punto Valle,
parcheggio gratuito
per 1h.

ORARI

LU/ME/VE 8h - 21h
MA/GIO 6h - 21h
SA/DI 8h - 12h

Facile ●
Medio ●
Difficile ●

Corso avanzati/specialie ●

Per maggiori informazioni: info@valmoving.com o 09/796.30.30 (anche Whatsapp).