# SALA FUOCO
## ORARIO SETTIMANALE

**TIPOLOGIA DI CORSO**

POSTURALE | METABOLICO | TONIFICAZIONE | POWER

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ | SABATO |
|---|---|---|---|---|---|
| 09:00 09:45 PILATES | | 09:00 09:45 BODY BALANCE LesMills | | 09:00 09:45 PILATES | |
| | 09:15 10:00 GINNASTICA VERTEBRALE | | 09:15 10:00 GINNASTICA VERTEBRALE | | |
| 09:50 10:35 FIT & BALL | | 09:50 10:35 BODY PUMP LesMills | | 09:50 10:35 CIRCUITO FUNZIONALE | 10:00 10:50 TREKKMILL |
| | | | | | |
| 13:00 13:15 ADDOME | 13:00 13:45 PILATES | 13:00 13:15 ADDOME | 13:00 13:45 PILATES | 13:00 13:15 ADDOME | 11:00 12:00 FITNESS SURPRISE |
| 13:15 14:15 BODY PUMP LesMills | | 13:15 14:00 BODY COMBACT LesMills | | 13:15 14:00 CIRCUITO FUNZIONALE | DOMENICA |
| 16:30 17:15 BODY PUMP LesMills | | 14:00 14:15 GLUTEI | | 14:00 14:15 STRETCHING | 11:00 12:00 FITNESS SURPRISE |
| 17:30 18:15 BODY COMBACT LesMills | 17:30 18:15 PILATES | 17:00 17:50 TREKKMILL | 17:30 18:15 PILATES | 17:00 17:50 BODY BALANCE LesMills | |
| 18:15 19:00 MOVE UP | 18:20 19:05 CIRCUITO FUNZIONALE | 18:10 18:55 STEP TONIC | 18:15 19:00 STRONG NATION | 18:15 19:00 MOVE UP | |
| 19:00 20:00 BODY PUMP LesMills | 19:10 19:55 ZUMBA FITNESS | 19:00 19:45 BODY PUMP LesMills | 19:00 19:45 ZUMBA FITNESS | | |
| 20:10 20:55 PILATES | 20:00 20:45 STRONG NATION | 19:50 20:35 BODY BALANCE LesMills | | 19:00 20:00 BODY PUMP LesMills | |

# SALA ARIA
## ORARIO SETTIMANALE

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ | SABATO |
|---|---|---|---|---|---|
| 10:30 11:20 GROUP CYCLING | | 10:30 11:20 GROUP CYCLING | | 10:30 11:20 GROUP CYCLING | 11:30 12:20 GROUP CYCLING |
| 13:00 13:50 GROUP CYCLING | 13:00 13:45 TREKKMILL | 13:00 13:50 GROUP CYCLING | | 13:00 13:50 GROUP CYCLING | |
| 18:30 19:20 GROUP CYCLING | 17:20 18:05 BODY BALANCE LesMills | 18:00 18:30 CORE EXPRESS | 18:10 19:00 REEJAM | 17:30 18:15 CYCLEX | DOMENICA |
| 19:30 20:20 TREKKMILL | 18:10 19:00 REEJAM | 18:30 19:20 TREKKMILL | 19:10 20:00 GROUP CYCLING | 18:30 19:20 GROUP CYCLING | 10:30 11:20 GROUP CYCLING |
| | 19:10 20:00 GROUP CYCLING | 19:30 20:15 CYCLEX | | 19:30 20:15 PILATES | |

# SALA TERRA
## ORARIO SETTIMANALE

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ | SABATO |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 20:10 20:55 PILATES | | | |



# BODYMIND
CENTROSPORTIVO

MOVE UP | LesMills | ZUMBA | GROUP CYCLING | TREKKMILL


Società Sportiva Dilettantistica a R.L.

Via Romana 205 - Gossi
Montecarlo (LU)

info@body-mind.it

0583 - 278656

body-mind.it
@palestra_bodymind
@bodymindmontecarlo



asi ASSOCIAZIONI SPORTIVE SOCIALI ITALIANE

ITALIA ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL CONI

# PISCINA
## ORARIO SETTIMANALE

**TIPOLOGIA DI CORSO**

POSTURALE | METABOLICO | TONIFICAZIONE | POWER

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ | SABATO |
|---|---|---|---|---|---|
| 07:05 07:50 RISVEGLIO MUSCOLARE | | 07:05 07:50 RISVEGLIO MUSCOLARE | | 07:05 07:50 RISVEGLIO MUSCOLARE | |
| 08:00 08:50 GINNASTICA RIEDUCATIVA | | 08:00 08:50 GINNASTICA RIEDUCATIVA | | 08:00 08:50 GINNASTICA RIEDUCATIVA | |
| 09:00 09:45 GINNASTICA VERTEBRALE | 09:00 09:45 ACQUA GAG | 09:00 09:45 ACQUAGYM | 09:00 09:45 HIDROBIKE | 09:00 09:45 GINNASTICA VERTEBRALE | |
| 09:45 10:30 ACQUA DYNAMIC LesMILLS | 09:45 10:30 GINNASTICA VERTEBRALE | 09:45 10:30 ACQUAWORK LesMILLS | 09:45 10:30 WATERPOLE | 09:45 10:30 ACQUAGYM | |
| 10:30 11:15 ACQUA FLUID PILATES | 10:30 11:15 ACQUAGYM | 10:30 11:15 ACQUA FLUID PILATES | 10:50 11:50 GINNASTICA RIEDUCATIVA | | 10:00 10:45 ACQUAGYM |
| 11:20 12:20 GINNASTICA RIEDUCATIVA | 11:15 12:15 GINNASTICA RIEDUCATIVA | 11:20 12:20 GINNASTICA RIEDUCATIVA | | 11:20 12:20 GINNASTICA RIEDUCATIVA | |
| 13:15 14:15 ACQUA STRONG | 13:15 14:15 ACQUA FANTASY | | 13:15 14:15 ACQUA GAG | | |
| 14:30 15:30 GINNASTICA RIEDUCATIVA | | 14:30 15:30 GINNASTICA RIEDUCATIVA | | 14:30 15:30 GINNASTICA RIEDUCATIVA | |
| 15:45 16:30 ACQUAFIT | | 15:45 16:30 ACQUATONUS LesMILLS | | 15:45 16:30 GINNASTICA DOLCE | DOMENICA |
| 16:30 17:15 GINNASTICA RIEDUCATIVA | 16:45 17:30 HIDROBIKE | 16:30 17:15 GINNASTICA RIEDUCATIVA | 16:45 17:30 HIDROBIKE | 16:30 17:15 GINNASTICA RIEDUCATIVA | 10:00 10:45 FITNESS SURPRISE |
| 17:15 18:00 ACQUAGYM | | 17:30 18:15 ACQUAWORK LesMILLS | | | |
| 18:00 18:45 ACQUA DYNAMIC LesMILLS | 17:30 18:15 GINNASTICA VERTEBRALE | 18:15 19:00 ACQUA COMBACT LesMILLS | 17:30 18:15 ACQUAGYM | 18:00 18:45 HIDROBIKE | |
| 18:45 19:30 HIDRO CIRCUIT | 18:15 19:00 ACQUA DYNAMIC LesMILLS | 18:45 19:30 ACQUA CONTROLOGY | 18:15 19:05 ACQUAWORK LesMILLS | 18:45 19:30 ACQUA TABATA | |
| 19:30 20:00 GINNASTICA RIEDUCATIVA | 19:00 19:45 ACQUA FANTASY | 19:30 20:00 GINNASTICA RIEDUCATIVA | 19:00 19:45 ACQUA FANTASY | 19:30 20.00 GINNASTICA RIEDUCATIVA | |

# GINNASTICA SPECIFICA
## ORARIO SETTIMANALE

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ | SABATO |
|---|---|---|---|---|---|
| 08:00 20:00 GINNASTICA SPECIFICA | 09:00 12:30 GINNASTICA SPECIFICA | 08:00 20:00 GINNASTICA SPECIFICA | 09:00 12:30 GINNASTICA SPECIFICA | 08:00 20:00 GINNASTICA SPECIFICA | |

## REGOLAMENTO CORSI

**Tutti i Corsi devono essere prenotati anticipatamente, tramite la nostra App MY WELLNESS o telefonicamente chiamando allo 0583 278656.** Scarica la nostra App sul tuo smartphone inquadrando il **codice QR** qui accanto per visualizzare la tua scheda, rimanere sempre aggiornato e prenotare in autonomia i tuoi corsi preferiti.

Accanto ad ogni corso troverai l'orario di inizio e fine, oltre a un bollino colorato che ti aiuterà ad individuare la tipologia di corso che più ti si addice, in base al tuo stato d'animo o alla tua necessità di allenamento.

**Tutte le Attività proposte da Bodymind S.S.D. a R.L. e riportare nel presente orario sono da considerarsi singole specialità derivanti dalle seguenti Discipline Sportive riconosciute dal CONI con delibera n.1566 del 10/05/2017:**
**Cod. 111:** ATTIVITà SPORTIVA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS per tutti i corsi in sala FUOCO, sala ARIA, sala TERRA e PISCINA (esclusi quelli con altri codici) **Cod. 114:** KARATE **Cod. 278:** ATTIVITà GINNICO MOTORIE ACQUATICHE APPLICATIVE ALLE DISCIPLINE DEL NUOTO per tutti i corsi di acquaticità bimbi

# BODYMIND
CENTROSPORTIVO

PALESTRA ✦ PISCINA ✦ CENTRO BENESSERE



# ENERGIA E BENESSERE OGNI GIORNO

## ORARI APERTURA

LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ
07:00 -22:00

SABATO
09:30 - 18:00

MARTEDÌ - GIOVEDÌ
09:00 - 22:00

DOMENICA
09:30 - 12:30

ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL CONI