



MOVE IT ACADEMY asd

PLANNING CORSI

2026/2027 DAL 14 SETTEMBRE 2026 AL 26 GIUGNO 2027



PRENOTAZIONE
OBBLIGATORIA



RICHIESTO CERTIFICATO
MEDICO PER ATTIVITA'
SPORTIVA NON AGONISTICA



ATTIVITÀ RISERVATE
AI SOLI SOCI

LUNEDÌ

SALA TERRA

09:30 POSTURALE (ROBERTA)
10:30 POSTURALE (ROBERTA)
18:00 POSTURALE (CAROLINA)
19:00 PILATES & GARUDA
MAT & PROPS (ZAIRA)

20:00 CARAIBICO (base/int)
21:00 CARAIBICO AVANZATO
22:00 BACHATA DOMINICANA

OVERLIMITS

09:00 ALLENAMENTO
12:30 LIBERO
16:00 ALLENAMENTO
22:30 LIBERO

18:30 FUNCTIONAL
TRAINING (teen)
20:00 FUNCTIONAL
TRAINING

SALA ARIA

10.00 PILATES MAT &
PROPS (ALFREDO)

17.00 MODERNA JUNIOR
18:00 MODERNA INT 1H 1/2

20:00 TAI CHI (1H 1/2)

MOVE IT ATELIER

8:00 PILATES REFORMER/
TOWER CLASS (ALFREDO)
9:00 PILATES REFORMER/
TOWER CLASS (ALFREDO)
17:00 PILATES REFORMER/
TOWER CLASS (ALFREDO)
18:00 PILATES REFORMER/
TOWER CLASS (ALFREDO)
19:00 PILATES REFORMER/
TOWER CLASS (ALFREDO)
20:00 PILATES REFORMER
CLASS (CAROLINA)

MARTEDÌ

SALA TERRA

18:30 POSTURALE (ROBERTA)
19:30 POSTURALE (ROBERTA)

20.30 CARAIBICO (BASE)
21:30 CARAIBICO (PRIMI PASSI)

OVERLIMITS

16:00 ALLENAMENTO
22:30 LIBERO

19:30 BODY TONIC

SALA ARIA

17:00 PROPEDEUTICA ALLA
DANZA (6-9 anni)
18:00 CLASSICO ACCADEMICO
(dai 10 anni - 1H1/2)

19:30 PILATES & GARUDA
MAT & PROPS (ZAIRA)

20:30 COUNTRY (base)
21:30 COUNTRY (intermedio)

MOVE IT ATELIER

18:20 PILATES & GARUDA
ATTREZZI (ZAIRA)

MERCOLEDÌ

SALA TERRA

9:30 YOGA INTEGRALE
19:00 PILATES MAT & PROPS
(ALFREDO)

20:00 AMERICAN TRIBAL
STYLE (open)
21:00 DANZA ORIENTALE
(INT/AV)

OVERLIMITS

09:00 ALLENAMENTO
12:30 LIBERO
16:00 ALLENAMENTO
22:30 LIBERO

18:30 FUNCTIONAL
TRAINING (teen)
20:00 FUNCTIONAL
TRAINING

SALA ARIA

17:00 HIP HOP (dai 9 anni)
18:00 HIP HOP (over 16 - 1H)
19:00 HEELS (int. 1H 1/2)

20:30 FITNESS DANCE

MOVE IT ATELIER

9:00 PILATES & GARUDA
ATTREZZI (ZAIRA)
16:50 PILATES REFORMER/
TOWER CLASS (ALFREDO)
17:50 PILATES REFORMER/
TOWER CLASS (ALFREDO)

GIOVEDÌ

SALA TERRA

9.30 POSTURALE
10:30 POSTURALE
17:00 DANCE LAB (3/5 anni)
18:00 STRETCHING DEI
MERIDIANI
19:00 HATA YOGA
20:00 GARUDA & CAMPANE
TIBETANE (1H 1/2)

21:30 CARAIBICO INT

OVERLIMITS

09:00 ALLENAMENTO
12:30 LIBERO
16:00 ALLENAMENTO
22:30 LIBERO

19:30 BODY TONIC

SALA ARIA

17:00 HIP HOP (6-9 anni)
18:00 REGGAETON teen (1H 1/2)
19:30 REGGAETON Int (1H 1/2)
21:00 HEELS BASE (1H)

MOVE IT ATELIER

9:00 PILATES & GARUDA
ATTREZZI (ZAIRA)
17:55 PILATES & GARUDA
ATTREZZI (ZAIRA)
18:55 PILATES & GARUDA
ATTREZZI (ZAIRA)
20:00 PILATES REFORMER
CLASS (CAROLINA)

VENERDÌ

SALA TERRA

17:00 LATINO BABY
(dai 6-9 anni)
18:00 LATINO JUNIOR
(dai 10 anni)
20:00 COUNTRY (AV)

OVERLIMITS

16:00 - 21:30
ALLENAMENTO
LIBERO

MOVE IT ATELIER

17:30 PILATES
REFORME
R/ TOWER
CLASS
(ALFREDO)
18:30 PILATES
REFORME
R/ TOWER
CLASS
(ALFREDO)

SABATO

SALA TERRA

10:00 PILATES / GARUDA
MAT & PROPS (CAROLINA)

SALA ARIA

10:00 TAI CHI (1H 1/2)

PERCUSSIONI E RITMICA
ARABE (vd calendario
appuntamenti)

OVERLIMITS

09:00 ALLENAMENTO
12:30 LIBERO
16:00 ALLENAMENTO
22:30 LIBERO

MOVE IT ATELIER

09:00 PILATES & GARUDA
ATTREZZI (ZAIRA)
10:00 PILATES & GARUDA
ATTREZZI (ZAIRA)

LEGENDA COLORI

DANZA E
BALLO

SALUTE E
BENESSERE

FITNESS

ALLENAMENTO
LIBERO

PILATES GARUDA
GRANDI
MACCHINE

BORNASCO

MERCOLEDÌ 19:00 FITNESS DANCE

BORGARELLO

LUNEDÌ 18:00 FITNESS DANCE KID'S
19:00 FITNESS DANCE
GIOVEDÌ 19:00 FITNESS DANCE



VIA TOGLIATTI 55/1,
LACCHIARELLA (MI)



352 0040712



info@moveitacademy.it



www.moveitecademy.it