

**CAMBIO SCARPE OBBLIGATORIO**

**ASCIUGAMANO SU MACCHINARI, PANCHE E TAPPETINI**

**IGIENIZZARE I MACCHINARI CARDIO**

**RIMETTERE A POSTO I PESI**

**SCARICARE I PESI DA BILANCIERI E MACCHINARI**

move  
REGOLAMENTO

**ARMADIETTO = LUCCHETTO**

**PRENOTA E DISDICI I CORSI FITNESS**

**CERTIFICATO MEDICO NECESSARIO PER ACCEDERE**

**LASCIARE LE PANCHE LIBERE**

**TUTTE LE ATTIVITÀ TERMINANO 15 MIN PRIMA DELLA CHIUSURA**

*Area Benessere*

ACCESSO RISERVATO AI MAGGIORENNI

PASSA IL BRACCIALE

PARLA SOTTOVOCE

CELLULARE SILENZIOSO

*Indessa*

IL COSTUME DA BAGNO (NO SOLO ASCIUGAMANO)

*Deccia*

OBBLIGATORIA PRIMA DI ACCEDERE

*Sanna e Biosanna*

NO CIABATTE LASCIALE FUORI

TELO OBBLIGATORIO SULLE PANCHE

*Bagno Turco*

SI CIABATTE SE NO SCIVOLI

NO TELO LASCIALO FUORI

Il mancato rispetto di quanto sopra indicato comporterà l'allontanamento dalla struttura.

STRONGER THAN YOUR EXCUSES  
#bekind



# SANTHIÀ corsi fitness



**dal 07 Gennaio 2026**  
A.S. 2025/2026

Si ricorda ai tesserati che tutti i nostri corsi sono lezioni di ginnastica e sport atte a mantenere o migliorare la forma fisica e il benessere psicofisico. In caso di patologie, previa autorizzazione del medico, chiedi consiglio agli istruttori su quali corsi seguire.

**RESTA SEMPRE AGGIORNATO!**

ISCRIVITI AL NOSTRO CANALE WHATSAPP



Move Palestre Santhia sssd



## SEGUICI SUI SOCIAL



## CONTATTI E ORARI



**Move Palestre sssd**  
Corso Aosta 30 - Santhià  
telefono e whatsapp 0161 94848  
[www.movepalestre.it](http://www.movepalestre.it) - [info@movefitness.it](mailto:info@movefitness.it)

ORARI	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
<b>Centro</b>	06:00 22:00	06:00 22:00	06:00 22:00	06:00 22:00	06:00 22:00	09:00 18:00	CHIUSO
Reception	07:00 20:30	07:00 20:30	07:00 20:30	07:00 20:30	07:00 20:00	09:00 18:00	-
Assistenti sala pesi	09:30 22:00	09:30 22:00	09:30 22:00	09:30 22:00	09:30 22:00	-	-
Area benessere	09:30 20:30	09:30 20:30	09:30 20:30	CHIUSO	09:30 20:30	10:00 17:00	CHIUSO

# ACQUA: fitness, scuola nuoto e piscina

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
08:45	08:45-09:30	-	-	-	9:00-9:30	-
09:00	ACQUAGYM	09:00-09:45	09:00-09:45	-	NUOTO LIBERO	-
09:15	-	ACQUAGYM	ACQUAGYM	9:15-10:00	-	09:15-10:00
09:30	09:30-10:15	-	-	ACQUAGYM	9:30-10:15	Scuola Nuoto m.ove BIMBI
09:45	ACQUASTEP	09:45-10:30	09:45-10:30	-	ACQUAGYM	-
10:00	-	ACQUAGYM	ACQUAGYM	10:00-10:45	-	10:00-10:45
10:15	10:15-11:00	-	-	HYDROBIKE	10:15-11:00	Scuola Nuoto m.ove BIMBI
10:30	HYDROBIKE	-	-	-	HYDROBIKE	-
10:45	-	-	-	-	-	10:45-11:30
11:00	-	-	-	-	-	Scuola Nuoto m.ove BIMBI
11:15	-	-	-	-	-	11:30-12:15
11:30	-	10:30-13:00	-	-	11:00-13:00	Scuola Nuoto m.ove BIMBI
11:45	-	NUOTO LIBERO	-	-	NUOTO LIBERO	-
12:00	-	-	-	-	-	-
12:15	-	-	-	-	-	-
12:30	-	-	10:30-15:00	-	-	-
12:45	11:00-15:00	-	NUOTO LIBERO	-	-	-
13:00	NUOTO LIBERO	13:00-13:45	-	-	13:00-13:45	-
13:15	-	ACQUAGYM	-	-	HYDROBIKE	12:30-14:30
13:30	-	-	-	-	-	NUOTO LIBERO
13:45	-	-	-	11:00-17:00	-	-
14:00	-	-	-	NUOTO LIBERO	-	-
14:15	-	-	-	-	14:00-15:00	-
14:30	-	-	-	-	NUOTO LIBERO	-
14:45	-	-	-	-	-	14:30-15:15
15:00	15:00-15:45	14:00-17:00	-	-	15:00-15:45	Scuola Nuoto m.ove BIMBI
15:15	ACQUAGYM	NUOTO LIBERO	15:00-15:45	-	ACQUAGYM	-
15:30	-	-	ACQUAGYM	-	-	-
15:45	-	-	-	-	-	-
16:00	-	-	16:00-16:30	-	-	-
16:15	16:15-17:00	-	NUOTO LIBERO	-	-	15:30-17:30
16:30	Scuola Nuoto m.ove BIMBI	16:30-17:15	-	-	16:15-17:00	NUOTO LIBERO
16:45	-	Scuola Nuoto m.ove BIMBI	HYDROBIKE	-	Scuola Nuoto m.ove BIMBI	-
17:00	17:00-17:45	-	-	17:00-17:45	17:00-17:45	-
17:15	Scuola Nuoto m.ove BIMBI	17:15-18:00	-	Scuola Nuoto m.ove BIMBI	Scuola Nuoto m.ove BIMBI	-
17:30	-	Scuola Nuoto m.ove BIMBI	17:30-18:15	-	17:45-18:30	-
17:45	-	-	ACQUAGYM	17:45-18:30	17:45-18:30	-
18:00	18:00-18:45	18:00-18:45	-	18:30-19:15	18:30-19:15	-
18:15	HYDROBIKE	Scuola Nuoto m.ove BIMBI	18:15-19:00	-	ACQUAGYM	-
18:30	-	HYDROBIKE	HYDROBIKE	-	-	-
18:45	18:45-19:30	18:45-19:30	-	19:15-20:00	-	-
19:00	ACQUAGYM	Scuola Nuoto m.ove BIMBI	-	HYDROBIKE	19:30-21:00	-
19:15	-	-	19:00-21:00	-	NUOTO LIBERO	-
19:30	19:30-20:15	19:30-20:15	-	-	-	-
20:00	ACQUAGYM	ACQUAGYM	-	-	-	-
20:15	-	-	NUOTO LIBERO	-	-	-
20:30	20:30-21:00	20:30-21:00	-	20:00-21:00	-	-
20:45	NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO	-	NUOTO LIBERO	-	-
21:00	-	-	-	-	-	-

# TERRA: sala 1° piano

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
08:45	-	-	-	-	08:45-09:30
09:00	09:00-09:45	-	-	9:00-9:45	Yoga
09:15	Yoga	-	-	PILATES	-
09:30	-	-	-	-	-
09:45	-	-	-	-	-
10:00	-	-	-	10:00-10:45	-
10:30	-	10:30-11:15	10:30-11:15	LES MILLS BODYPUMP	-
10:45	-	JAZZERCISE	TOTAL BODY	-	-
11:15	-	-	-	-	-
12:50	12:50-13:40	-	-	-	12:50-13:35
13:00	LES MILLS BODYPUMP	-	-	-	TOTAL BODY
13:15	-	-	-	-	-
16:45	-	-	16:45-17:30	-	-
17:00	17:00-18:00	17:00-17:45	Yoga	17:00-17:45	-
17:15	LES MILLS BODYPUMP form 45 min	TOTAL BODY	-	LES MILLS BODYPUMP	-
17:30	-	-	17:30-18:15	-	17:30-18:15
17:45	-	17:45-18:30	GAG	17:45-18:30	PILATES
18:00	18:00-18:45	LES MILLS CORE	-	Pilates & Core	-
18:15	GAG	-	18:15-19:00	-	18:15-19:00
18:30	-	-	FUNZIONALE	18:30-19:15	TOTAL BODY
18:45	18:45-19:30	18:30-19:30	-	GAG	-
19:00	DANCE UP	LES MILLS BODYPUMP form 45 min	-	-	-
19:15	-	-	19:00-19:45	-	-
19:45	-	-	PILATES	19:15-20:00	-
20:00	-	-	-	Yoga	-

# TERRA: sala cycling&walking

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
matina e pausa	-	13:00-13:45 WALKING	12:50-13:40 GROUP CYCLING	-	-
17:30	-	-	-	17:30-18:15 WALKING	-
17:45	-	-	-	-	-
18:00	-	-	18:00-18:45 GROUP CYCLING	-	-
18:15	18:15-19:00	-	-	-	-
18:30	GROUP CYCLING	-	-	-	-
18:45	-	-	-	-	-

# TERRA: area funzionale

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
19:30	19:30-20:30 MOVEX	-	-	19:30-20:30 MOVEX	-

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA PER ACQUAfitness, MOVEX, WALKING e GROUP CYCLING  
(inquadra il QR code e accedi alla tua area per prenotare)



Le lezioni vengono sempre svolte, anche con un solo partecipante.

N.B.: i palinsesti possono subire variazioni durante l'anno al fine di migliorare il servizio