

move ALLENAMENTO INTELLIGENTE	ASCIUGAMANO SU MACCHINARI, PANCHE E TAPPETINI	IGIENIZZARE I MACCHINARI CARDIO	RIMETTERE A POSTO I PESI	SCARICARE I PESI DA BILANCIERI E MACCHINARI
ARMADIETTO = LUCCHETTO	LASCIARE LE PANCHE LIBERE	CERTIFICATO MEDICO NECESSARIO PER ACCEDERE	TUTTE LE ATTIVITÀ TERMINANO 15 MIN PRIMA DELLA CHIUSURA	CAMBIO SCARPE OBBLIGATORIO

Il mancato rispetto di quanto sopra indicato comporterà l'allontanamento dalla struttura.
STRONGER THAN YOUR EXCUSES
 #bekind



BIELLA

corsi fitness

SEGUICI SUI SOCIAL

FACEBOOK	INSTAGRAM	TIKTOK	YOUTUBE
Move Palestre	@movepalestre	@movepalestre	Move Palestre

RESTA SEMPRE AGGIORNATO!

ISCRIVITI AL NOSTRO CANALE WHATSAPP



Move Palestre Biella ssd



CONTATTI E ORARI



Move Palestre ssd
 Via Candelo 31 - Biella
 telefono e whatsapp 015 0990350
www.movepalestre.it - info@movefitness.it

ORARI	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
Centro	06:00 22:00	06:00 22:00	06:00 22:00	06:00 22:00	06:00 22:00	09:00 18:00	09:00 18:00
Reception	07:00 20:30	07:00 20:30	07:00 20:30	07:00 20:30	07:00 20:30	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	-	-



dal 02 Febbraio 2026
A.S. 2025/2026

corsi fitness LIVE

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
06:30	06:30-07:15 				06:30-07:15
07:00					
7:30					
09:30	09:30-10:15 	09:30-10:15 	09:30-10:15 	09:30-10:15 	
09:45					
10:00					
10:15	10:15-11:00 		10:15-11:00 		
10:30					10:30-11:15
10:45					
11:00					
11:30					
12:45	12:45-13:30 	12:45-13:30 	12:45-13:30 	12:45-13:30 	12:45-13:30
13:00					
13:15					
15:00			15:00-15:45 		15:00-15:45
15:15					
15:45					
16:45				16:45-17:45 	
17:00				60 min.	
17:15			17:15-18:00 		17:15-18:00
17:30					
17:45	17:45-18:15 			17:45-18:30 	
18:00		18:00-18:45 	18:00-18:30 		18:00-18:45
18:15					
18:30	18:15-19:15 		18:30-19:15 	18:30-19:30 	
18:45	formato 45 min.			formato 45 min.	
19:00		18:45-19:30 			18:45-19:45
19:15			19:15-20:00 		formato 45 min.
19:30	19:15-20:00 			19:30-20:15 	
19:45		19:30-20:30 			
20:00		60 min.			
20:30					

I palinsesti possono subire variazioni durante l'anno al fine di migliorare il servizio
Le lezioni vengono sempre svolte, anche con un solo partecipante.

corsi fitness VIRTUAL

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
08:00	08:00 	08:00 	08:00 	08:00 	08:00 		
08:30	08:30 			08:30 			
09:00		09:00 	09:00 		09:00 		
09:30	09:30 	09:30 	09:30 	09:30 	09:30 	09:30 	09:30
09:45							
10:00	10:00 						10:00
10:15			10:00 				
10:30		10:30 		10:30 	10:30 	10:30 	
10:45	10:30 						
11:00		11:00 			11:00 		11:00
11:15			11:15 			11:30 	
11:30				11:30 		11:30 	
11:45							
12:00	11:45 	12:00 					12:00
12:15			12:15 		12:00 	12:00 	12:30
12:30							
12:45	12:45 	12:45 	12:45 	12:45 			
13:00						13:00 	13:00
13:15							
13:30	13:15 		13:15 		13:15 		
13:45				13:45 			
14:00		13:45 					
14:15	14:15 		14:15 		14:15 	14:00 	14:00
14:30				14:15 			
14:45		14:45 					
15:00	14:45 		14:45 		14:45 	15:00 	15:00
15:15		15:15 					
15:30					15:15 	15:30 	15:30
15:45	15:45 		15:45 			16:00 	
16:00		15:45 			15:45 	16:00 	
16:15							16:00
16:30	16:15 				16:15 		
16:45			16:15 			16:30 	
17:00				16:45 	16:45 		
17:15	17:15 						17:00
17:30			17:15 		17:15 		
17:45							
18:00	17:45 			17:45 			
18:15		18:00 			18:15 		
18:30			18:15 			18:15 	
18:45	18:45 				18:45 		
19:00		19:00 					
19:15			19:15 		19:15 		
19:30	19:45 		20:15 		19:45 		
19:45							
20:00		20:00 					
20:15			20:15 		20:15 		
20:30							
20:45		21:00 			20:45 		
21:00	20:45 		20:45 		20:45 		
21:15							

1 lezione ogni ora!

LUN-VEN 7:30
LUN-VEN 8:30
LUN-DOM 09:30
LUN-DOM 10:30
LUN-DOM 11:30
LUN-DOM 12:30
LUN-DOM 13:30
LUN-DOM 14:30
LUN-DOM 15:30
LUN-DOM 16:30
LUN-VEN 17:30
LUN-VEN 18:30
LUN-VEN 19:30
LUN-VEN 20:30

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.