

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

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

REGOLAMENTO

Area Benessere

ACCESSO RISERVATO AI MAGGIORENNI

PASSA IL BRACCIALE

PARLA SOTTOVOCE

CELLULARE SILENZIOSO

Indossa IL COSTUME DA BAGNO (NO SOLO ASCIUGAMANO)

Doccia OBBLIGATORIA PRIMA DI ACCEDERE

Sauna e Biosauna

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

SEGUICI SUI SOCIAL

FACEBOOK

Move Palestre

INSTAGRAM

@movepalestre

TIKTOK

@movepalestre

YOUTUBE

Move Palestre

RESTA SEMPRE AGGIORNATO!

ISCRIVITI AL NOSTRO CANALE WHATSAPP



Move Palestre Vercelli ssd



CONTATTI E ORARI



Move Palestre ssd
Via Caduti sul lavoro 12 - Vercelli
telefono e whatsapp 0161 218729
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	09:00 18:00	-
Area benessere	10:00 22:00	17:00 22:00	10:00 22:00	CHIUSO	17:00 22:00	10:00 18:00	10:00 18:00



VERCELLI corsi fitness



dal 02 Febbraio 2026
A.S. 2025/2026

corsi fitness LIVE

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09:00						
09:15	9:00-9:45 LES MILLS BODYPUMP /▲					
09:30		09:30-10:15 PILATES /▲	09:30-10:15 GAG /▲	09:30-10:15 Yoga /▲	09:30-10:15 TOTAL BODY /▲	
09:45	9:45-10:15 EX LES MILLS CORE /▲					
10:00						
10:15			10:15-10:45 STRETCH /▲			
10:30						10:30-12:00 Yoga /▲
10:45						90 min.
11:45						
13:00	13:00-13:45 FUNZIONALE /▲	13:00-13:45 Yoga /▲	13:00-13:45 LES MILLS BODYPUMP /▲	13:00-13:45 EX LES MILLS CORE /▲	13:00-13:45 PILATES /▲	
13:15						
13:30						
15:00	15:00-15:45 PILATES /▲					
15:15						
15:30						
17:15			17:15-18:00 PILATES /▲			GROUP CYCLING /▲
17:30	17:30-18:00 EX LES MILLS CORE /▲	17:30-18:30 LES MILLS BODYPUMP /▲ form 45 min	17:30-18:15 DANCE UP /▲	17:30-18:15 DANCE UP /▲		VIRTUAL 1 lezione ogni ora! 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
17:45				17:45-18:30 FUNZIONALE /▲		
18:00	18:00-19:00 LES MILLS BODYPUMP /▲ form 45 min		18:00-18:45 TOTAL BODY /▲	18:15-19:00 GAG /▲	18:30-19:15 LES MILLS BODYCOMBAT /▲	
18:15		18:30-19:15 LES MILLS BODYBALANCE /▲	18:45-19:15 LES MILLS BODYATTACK /▲			
18:30				19:00-19:45 Step /▲	19:15-20:15 LES MILLS BODYPUMP /▲ form 45 min	
18:45						sala virtual cycling NO PRENOTAZIONE
19:00	19:00-19:45 LES MILLS BODYCOMBAT /▲	19:15-20:00 FUNZIONALE /▲	19:15-20:15 Yoga /▲ 60 min	19:45-20:30 MOBILITY /▲		
19:15						
19:30						
19:45	19:45-20:30 CIRCUIT TRAINING /▲					
20:00						
20:30						

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA PER BODYPUMP
(inquadra il QR code e accedi alla tua area per prenotare)



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

*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.*

Group Cycling VIRTUAL

SALA CON VIDEO LEZIONI OGNI ORA

TUTTI I GIORNI a partire dalle 09:30 fino all'ora prima della chiusura

Come ti alleni oggi?

LES MILLS BODYATTACK /▲ 55 MIN

INTENSITÀ

COS'E? Cardio-attletico alta intensità ed energia con movimenti derivati dagli sport e dall'aerobica tradizionale.

LES MILLS BODYBALANCE /▲ 45 MIN

INTENSITÀ

COS'E? Movimenti fluidi e passaggi veloci in un mix di Pilates, Yoga e Tai-chi, per tonificare, sviluppare forza, flessibilità e mobilità.

LES MILLS BODYCOMBAT /▲ 50-65 MIN

INTENSITÀ

COS'E? Cardio che utilizza i movimenti delle più famose arti marziali per allenare tutto il corpo con focus su core e parte alta.

LES MILLS BODYPUMP /▲ 45 MIN

INTENSITÀ

COS'E? Il total body 2.0: tonificazione con sovraccarichi che utilizza alte ripetizioni e bassi carichi per tonificare e definire.

LES MILLS CORE /▲ 30-40 MIN

INTENSITÀ

COS'E? Il GAG 2.0: 30 minuti di intenso allenamento funzionale focalizzato sul CORE (il centro del nostro corpo).

CIRCUIT TRAINING /▲ 45 MIN

INTENSITÀ

COS'E? "allenamento a circuito": diversi esercizi ripetuti in una sequenza specifica con diverse stazioni e/o metodi di lavoro.

LES MILLS CORE /▲ 30-40 MIN

INTENSITÀ

COS'E? Il GAG 2.0: 30 minuti di intenso allenamento funzionale focalizzato sul CORE (il centro del nostro corpo).

DANCE UP /▲ 45 MIN

INTENSITÀ

COS'E? Allenamento di cardio-tonificazione basato sulla combinazione di diversi passi di danza e movimenti dell'aerobica.

FUNZIONALE /▲ 55 MIN

INTENSITÀ

COS'E? Allenamento ad alto impatto volto a potenziare tutto il corpo attraverso esercizi multi-articolari.

GAG /▲ 50-65 MIN

INTENSITÀ

COS'E? Workout di tonificazione che mette insieme esercizi cardio e di aerobica per modellare e Gambe, Addome e Glutei.

PILATES /▲ 45 MIN

INTENSITÀ

COS'E? Metodo "body&mind" di tonificazione e allungamento basato su respirazione ed esercizi specifici del metodo "Pilates".

LES MILLS BODYATTACK /▲ 45-60-90'

INTENSITÀ

COS'E? Pratica "body&mind" per generare forza dall'interno del corpo e trovare la pace del proprio respiro.

Step /▲ 40 MIN

INTENSITÀ

COS'E? Allenamento cardio di tonificazione con focus sulla parte inferiore del corpo attraverso l'uso dello step.

STRETCH /▲ 45 MIN

INTENSITÀ

COS'E? È un insieme di esercizi fisici che hanno lo scopo di allungare i muscoli e migliorare la flessibilità del corpo

LES MILLS BODYCOMBAT /▲ 55 MIN

INTENSITÀ

COS'E? Mobilità articolare, stretching dinamico e allungamento per restituire al corpo la regolare funzionalità.

LES MILLS CORE /▲ 30-40 MIN

INTENSITÀ

COS'E? Allenamento su bicicletta stazionaria lungo un percorso che alterna diverse andature.

LES MILLS BODYATTACK /▲ 45 MIN

INTENSITÀ

COS'E? Mobilità articolare, stretching dinamico e allungamento per restituire al corpo la regolare funzionalità.

LES MILLS CORE /▲ 30-40 MIN

INTENSITÀ

COS'E? Allenamento su bicicletta stazionaria lungo un percorso che alterna diverse andature.