

 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  Move Palestre	INSTAGRAM  @movepalestre	TIKTOK  @movepalestre	YOUTUBE  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 13 Aprile 2026
A.S. 2025/2026

corsi fitness LIVE

corsi fitness VIRTUAL

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
06:30	06:30-07:15 	-	-	-	06:30-07:15
07:00		-	-	-	
7:30	-	-	-	-	-
9:00	-	-	9:00-9:30 	-	-
09:30	09:30-10:15 	09:30-10:15 	-	09:30-10:15 	-
09:45			9:30-10:15 	-	-
10:00	-	-	10:15-11:00 	-	-
10:15	10:15-11:00 	-	-	-	-
10:30		-	-	-	10:30-11:15
10:45	-	-	-	-	-
11:00	-	-	-	-	-
11:15	-	-	-	-	-
12:45	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	-	-	-		-
17:15	-	-	17:15-18:00 	60 min. 	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	18:15-19:15 		-		
18:30			18:30-19:15 	18:30-19:30 	-
18:45		18:45-19:30 		18:30-19:30 	-
19:00	formato 45 min. 		-	formato 45 min. 	18:45-19:45
19:15	19:15-20:00 	-	19:15-20:00 	19:30-20:15 	formato 45 min.
19:30		19:30-20:30 	-		-
19:45	-		-	-	-
20:00	-	60 min. 	-	-	-
20:30	-	-	-	-	-
20:30	-	-	-	-	-

	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	-	-	-	-	-	-	-
10:30	-	10:30 	10:00 	-	10:30 	10:30 	-
10:45	10:30 		-	10:30 	-		-
11:00	-	-	-	-	-	-	-
11:15	-	11:00 	-	-	11:00 	-	11:00
11:30	-	-	11:15 	11:30 		11:30 	-
11:45	-	-	-	-	-	-	-
12:00	11:45 	12:00 	-	12:00 	-	12:00 	12:00
12:15	-	-	12:15 	-	-	-	12:30
12:30	-	-	-	-	-	-	-
12:45	12:45 	12:45 	12:45 	12:45 	-	-	-
13:00	-	-	-	-	-	-	-
13:15	13:15 	-	13:15 	-	13:15 	13:00 	13:00
13:30	-	-	-	-	-	-	-
13:45	-	-	-	13:45 		-	-
14:00	-	13:45 	-	-	-	-	-
14:15	14:15 	-	14:15 	14:15 	14:15 	14:00 	14:00
14:30	-	-	-	-	-	-	-
14:45	-	14:45 	-	-	-	-	-
15:00	14:45 	15:15 	14:45 	-	14:45 	15:00 	15:00
15:15	-	-	-	-	-	-	-
15:30	-	15:15 	-	-	-	15:30 	15:30
15:45	15:45 	-	15:45 	15:15 	-	-	-
16:00	-	15:45 	-	-	15:45 	16:00 	16:00
16:15	-	-	-	-	-	-	-
16:30	16:15 	-	-	16:15 	-	-	-
16:45	-	-	16:15 	-	16:45 	16:30 	-
17:00	-	16:45 	-	16:45 	-	-	17:00
17:15	17:15 	-	17:15 	-	17:15 	-	-
17:30	-	-	-	-	-	-	-
17:45	17:45 	-	-	17:45 	-	-	-
18:00	-	18:00 	18:15 	18:15 	18:15 	-	-
18:15	-	-	-	-	-	-	-
18:30	18:45 	19:00 	19:15 	19:45 	19:15 	-	-
18:45	-	-	-	-	-	-	-
19:00	19:45 	20:00 	20:15 	-	20:15 	-	-
19:15	-	-	-	-	-	-	-
19:30	-	-	-	-	-	-	-
19:45	-	-	-	-	-	-	-
20:00	20:45 	21:00 	20:45 	20:45 	20:45 	-	-
20:15	-	-	-	-	-	-	-
20:30	-	-	-	-	-	-	-
20:45	-	-	-	-	-	-	-
21:00	-	-	-	-	-	-	-
21:15	-	-	-	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

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.