

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) 	Deicia 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 13 Aprile 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 - 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	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		HYDROBIKE	
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				ACQUAGYM	
10:45				10:45-11:30		10:45-11:30
11:00				ACQUAGYM		Scuola Nuoto m.ove BIMBI
11:15						11:30-12:15
11:30		10:30-13:00				Scuola Nuoto m.ove BIMBI
11:45		NUOTO LIBERO			11:00-13:00	
12:00					NUOTO LIBERO	
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						
14:00				11:30-17:00		
14:15				NUOTO LIBERO	14:00-15:00	
14:30					NUOTO LIBERO	
14:45						14:30-15:15
15:00	15:00-15:45					Scuola Nuoto m.ove BIMBI
15:15	ACQUAGYM	14:00-16:30	15:00-15:45		15:00-15:45	
15:30		NUOTO LIBERO	ACQUAGYM		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	Scuola Nuoto m.ove BIMBI			Scuola Nuoto m.ove BIMBI	
17:00	17:00-17:45		16:30-17:15			
17:15	Scuola Nuoto m.ove BIMBI	17:15-18:00		17:00-17:45	17:00-17:45	
17:30	Scuola Nuoto m.ove BIMBI	Scuola Nuoto m.ove BIMBI		Scuola Nuoto m.ove BIMBI	Scuola Nuoto m.ove BIMBI	
17:45			17:30-18:15			DOMENICA
18:00			ACQUAGYM	17:45-18:30	17:45-18:30	
18:15	18:00-18:45	18:00-18:45		Scuola Nuoto m.ove BIMBI	Scuola Nuoto m.ove BIMBI	CHIUSO
18:30	HYDROBIKE	Scuola Nuoto m.ove BIMBI	18:15-19:00			
18:45		18:45-19:30		18:30-19:15	18:30-19:15	
19:00	18:45-19:30	Scuola Nuoto m.ove BIMBI			ACQUAGYM	
19:15	ACQUAGYM					
19:30		19:30-20:15		19:15-20:00		
19:30		ACQUAGYM		HYDROBIKE		
20:00	19:30-20:15	ACQUAGYM	19:00-21:00		19:30-21:00	
20:15	ACQUAGYM		NUOTO LIBERO		NUOTO LIBERO	
20:30						
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		19:00-19:45	
19:15				PILATES	19:15-20:00
19:45					Yoga
20:00					

TERRA: sala cycling&walking

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
08:45					
09:00		13:00-13:45	12:50-13:40		
09:15		WALKING	GROUP CYCLING		
09:30					
09:45				17:30-18:15	
10:00			18:00-18:45	WALKING	
10:15					
10:30	18:15-19:00		GROUP CYCLING		
10:45					
11:00				18:30-19:30	
11:15				GROUP CYCLING	
11:30					

TERRA: area funzionale

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

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