

PALINSESTO 2026

Move it 360

375 500 9230
via Schiaparelli 12 - VR



LUNEDÌ

SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	SALA 5
				9.30 - 10.30 POLE DANCE BASE
10.45 - 11.45 POLE DANCE MULTILIVELLO		10.45 - 11.45 TESSUTI MULTILIVELLO		10.45 - 11.45 POLE EXOTIC
12.00 - 13.00 FLESSIBILITÀ	12.00 - 13.00 CERCHIO MULTILIVELLO			12.00 - 13.00 POLE DANCE BASE
13.15 - 14.15 POLE & POLE SILK		13.15 - 14.15 TESSUTI MULTILIVELLO		
16.45 - 17.45 POLE DANCE MULTILIVELLO				
18.00 - 19.00 POLE DANCE MULTILIVELLO	18.00 - 19.00 CERCHIO BASE	18.00 - 19.00 TESSUTI BASE	18.00 - 19.00 FUNZIONALE	18.00 - 19.00 POLE DANCE BASE
19.15 - 20.15 POLE DANCE MULTILIVELLO	19.15 - 20.15 CERCHIO MULTILIVELLO	19.15 - 20.15 TESSUTI MULTILIVELLO	19.15 - 20.15 FUNZIONALE	19.15 - 20.15 FLESSIBILITÀ
20.30 - 21.30 POLE DANCE MULTILIVELLO	20.30 - 21.30 CERCHIO MULTILIVELLO	20.30 - 21.30 TESSUTI MULTILIVELLO	20.30 - 21.30 BUNGEE FLY	20.30 - 21.30 POLE DANCE BASE

MARTEDÌ

SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	SALA 5
		9.30 - 10.30 YOGA AEREO		9.30 - 10.30 POLE DANCE BASE
				10.45 - 11.45 BABY WEARING
12.00 - 13.00 POLE DANCE INTERMEDIO	12.00 - 13.00 AMACHE AEREE			
13.15 - 14.15 POLE DANCE MULTILIVELLO		13.15 - 14.15 TESSUTI MULTILIVELLO	13.15 - 14.15 PILATES	
			16.45 - 17.45 HATHA YOGA	
18.00 - 19.00 POLE DANCE MULTILIVELLO	18.00 - 19.00 CERCHIO BASE	18.00 - 19.00 TESSUTI MULTILIVELLO	18.00 - 19.00 HATHA YOGA	18.00 - 19.00 POLE DANCE BASE
19.15 - 20.15 POLE DANCE INTERMEDIO	19.15 - 20.15 AMACHE AEREE	19.15 - 20.15 ACROBATICA	19.15 - 20.15 IPOPRESSIVA	19.15 - 20.15 POLE EXOTIC
20.30 - 21.30 POLE DANCE MULTILIVELLO	20.30 - 21.30 CERCHIO MULTILIVELLO	20.30 - 21.30 TESSUTI MULTILIVELLO		20.30 - 21.30 POLE DANCE BASE

MERCOLEDÌ

SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	SALA 5
	9.30 - 10.30 CERCHIO MULTILIVELLO			
10.45 - 11.45 POLE DANCE MULTILIVELLO		10.45 - 11.45 ACROBATICA		
12.00 - 13.00 FLESSIBILITÀ		12.00 - 13.00 TESSUTI MULTILIVELLO		
13.15 - 14.15 POLE DANCE MULTILIVELLO			13.15 - 14.15 TOTAL BODY	
				16.45 - 17.45 POLE DANCE MULTILIVELLO
18.00 - 19.00 POLE DANCE MULTILIVELLO	18.00 - 19.00 CERCHIO BASE	18.00 - 19.00 POWER YOGA	18.00 - 19.00 BUNGEE FLY	18.00 - 19.00 FLESSIBILITÀ
19.15 - 20.15 POLE DANCE INTERMEDIO	19.15 - 20.15 CERCHIO INTERMEDIO	19.15 - 20.15 YOGA AEREO	19.15 - 20.15 BODY TRAINING	19.15 - 20.15 POLE DANCE MULTILIVELLO
20.30 - 21.30 POLE DANCE MULTILIVELLO	20.30 - 21.30 CERCHIO BASE	20.30 - 21.30 FLESSIBILITÀ		20.30 - 21.30 POLE DANCE BASE

GIOVEDÌ

SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	SALA 5
				9.30 - 10.30 POLE DANCE BASE
10.45 - 11.45 FLESSIBILITÀ				10.45 - 11.45 BABY WEARING
12.00 - 13.00 POLE DANCE INTERMEDIO	12.00 - 13.00 CERCHIO BASE			
13.15 - 14.15 POLE DANCE MULTILIVELLO		13.15 - 14.15 TESSUTI MULTILIVELLO	13.15 - 14.15 PILATES	
18.00 - 19.00 POLE DANCE INTERMEDIO	18.00 - 19.00 CERCHIO MULTILIVELLO	18.00 - 19.00 TESSUTI MULTILIVELLO	18.00 - 19.00 STEP	18.00 - 19.00 POLE DANCE BASE
19.15 - 20.15 FLESSIBILITÀ	19.15 - 20.15 CERCHIO MULTILIVELLO	19.15 - 20.15 TESSUTI MULTILIVELLO	19.15 - 20.15 PILATES	19.15 - 20.15 POLE DANCE MULTILIVELLO
20.30 - 21.30 POLE DANCE MULTILIVELLO	20.30 - 21.30 CERCHIO BASE	20.30 - 21.30 TESSUTI BASE		20.30 - 21.30 POLE DANCE BASE

VENERDÌ

SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	SALA 5
10.45 - 11.45 POLE DANCE MULTILIVELLO		10.45 - 11.45 HATHA YOGA		
12.00 - 13.00 FLESSIBILITÀ				
13.15 - 14.15 POLE & POLE SILK			13.00 - 14.00 GAG	13.15 - 14.15 POLE EXOTIC
			16.45 - 17.45 STEP	16.45 - 17.45 POLE EXOTIC
18.00 - 19.00 FLESSIBILITÀ		18.00 - 19.00 TESSUTI BASE	18.00 - 19.00 PILATES	18.00 - 19.00 POLE DANCE BASE
19.15 - 20.15 POLE DANCE INTERMEDIO		19.15 - 20.15 TESSUTI MULTILIVELLO	19.15 - 20.15 GAG	19.15 - 20.15 POLE DANCE BASE
20.30 - 21.30 POLE DANCE MULTILIVELLO		20.30 - 21.30 TESSUTI GARE	20.30 - 21.30 BUNGEE FLY	20.30 - 21.30 POLE DANCE BASE

SABATO

SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	SALA 5
9.00 - 10.00 POLE DANCE MULTILIVELLO		9.00 - 10.00 ACROBATICA	9.00 - 10.00 POWER YOGA	9.00 - 10.00 POLE DANCE BASE
10.15 - 11.15 FLESSIBILITÀ	10.15 - 11.15 CERCHIO MULTILIVELLO	10.15 - 11.15 YOGA AEREO	10.15 - 11.15 BUNGEE FLY	10.15 - 11.15 POLE DANCE MULTILIVELLO
11.30 - 12.30 POLE DANCE INTERMEDIO		11.30 - 12.30 TESSUTI MULTILIVELLO	11.30 - 12.30 FLESSIBILITÀ	12.00 - 13.00 POLE EXOTIC
12.45 - 13.45 POLE DANCE MULTILIVELLO		12.45 - 13.45 TESSUTI MULTILIVELLO	12.45 - 13.45 STEP	12.45 - 13.45 POLE DANCE BASE
				14.00 - 15.00 POLE EXOTIC

PALINSESTO REFORMER 2026

Move it 360

REFORMER					
LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
7.00 - 8.00 REFORMER	7.00 - 8.00 REFORMER	7.00 - 8.00 TOWER	7.00 - 8.00 REFORMER	7.00 - 8.00 REFORMER	
8.15 - 9.15 TOWER	8.15 - 9.15 REFORMER	8.15 - 9.15 REFORMER	8.15 - 9.15 TOWER	8.15 - 9.15 REFORMER	9.00 - 10.00 REFORMER
9.30 - 10.30 REFORMER	9.30 - 10.30 TOWER	9.30 - 10.30 REFORMER	9.30 - 10.30 REFORMER	9.30 - 10.30 REFORMER	10.15 - 11.15 REFORMER
10.45 - 11.45 REFORMER	10.45 - 11.45 REFORMER	10.45 - 11.45 TOWER	10.45 - 11.45 REFORMER	10.45 - 11.45 REFORMER	11.30 - 12.30 TOWER
12.00 - 13.00 TOWER	12.00 - 13.00 REFORMER	12.00 - 13.00 REFORMER	12.00 - 13.00 TOWER	12.00 - 13.00 REFORMER	12.45 - 13.45 REFORMER
13.15 - 14.15 REFORMER		13.15 - 14.15 REFORMER		13.15 - 14.15 TOWER	
14.30 - 15.30 REFORMER	14.30 - 15.30 TOWER	14.30 - 15.30 REFORMER	14.30 - 15.30 REFORMER	14.30 - 15.30 REFORMER	
16.45 - 17.45 REFORMER	16.45 - 17.45 REFORMER	16.45 - 17.45 REFORMER	16.45 - 17.45 REFORMER	16.45 - 17.45 REFORMER	
18.00 - 19.00 TOWER	18.00 - 19.00 REFORMER	18.00 - 19.00 REFORMER	18.00 - 19.00 TOWER	18.00 - 19.00 REFORMER	
19.15 - 20.15 REFORMER	19.15 - 20.15 TOWER	19.15 - 20.15 REFORMER	19.15 - 20.15 REFORMER	19.15 - 20.15 TOWER	
20.30 - 21.30 REFORMER	20.30 - 21.30 REFORMER	20.30 - 21.30 TOWER	20.30 - 21.30 REFORMER	20.30 - 21.30 REFORMER	