

VENERDÌ

FUOCO	ARIA	ACQUA
YOGA 9:15 - 10:15 <i>Sabrina</i>	PILATES 1 9:20 - 10:20 <i>Francesca</i>	WATER ENERGY 9:30 - 10:15 <i>Silvia</i>
CARDIO TONE 10:15 - 11:00 <i>Laura Mesi</i>	STRELAX 10:20 - 10:40 <i>Francesca</i>	WATER STEP 10:30 - 11:15 <i>Silvia</i>
STRELAX 11:00 - 11:30 <i>Laura Mesi</i>	PILATES 2 10:40 - 11:40 <i>Francesca</i>	
SPINNING 12:45 - 13:45 <i>Claudio</i>	PILATES TOOLS 13:00 - 14:00 <i>Francesca</i>	WATER STEP 13:00 - 13:45 <i>Laura</i>
TNT ABS 18:45 - 19:15 <i>Cristina</i>	PILATES 2 18:00 - 19:00 <i>Francesca</i>	WATER ENERGY 17:00 - 17:45 <i>Silvia</i>
AEROBIC DANCE 19:15 - 20:00 <i>Cristina</i>	PILATES 1 19:00 - 20:00 <i>Francesca</i>	WATER TONE-UP 18:30 - 19:15 <i>Ale</i>
CARDIO TONE 20:00 - 20:45 <i>Cristina</i>	YOGA 20:00 - 21:00 <i>Roberta</i>	WATER ENERGY 19:30 - 20:15 <i>Ale</i>
SPINNING 20:45 - 21:45 <i>Barbara</i>		

SABATO

FUOCO	ARIA	ACQUA
PILATES TOOLS 9:30 - 10:30 <i>Laura Mesi</i>		WATER TONE-UP 9:45 - 10:30 <i>Rotazione</i>
CARDIO TONE 10:30 - 11:30 <i>Laura Mesi</i>		WATER STEP 10:45 - 11:30 <i>Rotazione</i>
SPINNING 11:30 - 12:30 <i>Rotazione</i>	TAI CHI Avanzato (uso armi) 15:00 - 16:00 <i>Gabriele</i>	
STEP DANCE 15:00 - 15:50 <i>Cristina</i>	TAI CHI base 16:00 - 17:00 <i>Gabriele</i>	
TONE UP 15:50 - 16:40 <i>Cristina</i>	TAI CHI base 17:00 - 18:00 <i>Gabriele</i>	

DOMENICA

FUOCO	ARIA	ACQUA
PILATES MIX 09:40 - 10:30 <i>Rotazione</i>		WATER TONE-UP 9:45 - 10:30 <i>Rotazione</i>
SURPRISE 10:30 - 11:30 <i>Rotazione</i>		WATER BIKE 10:35 - 11:20 <i>Rotazione</i>
SPINNING 11:30 - 12:30 <i>Rotazione</i>	STRELAX 11:30 - 12:00 <i>Rotazione</i>	

Corso a prenotazione
prenota on line utilizzando il link sul ns. Sito

MOVING

fitness & thermarium

Wellness plan 2012

Valido dal
16 gennaio 2012

Orari apertura centro
Dal Lunedì al Venerdì
8:00 - 23:00
Sabato
9:00 - 19:00
Domenica
9:00 - 18:00

INDICAZIONI DI COMPORTAMENTO

- * E' necessario utilizzare scarpe e indumenti puliti da usare solo internamente al centro.
- * E' necessario l'utilizzo del telo tergisudore sulle attrezzature.
- * E' necessario rispettare l'orario di inizio dei corsi
- * E' necessario l'uso della cuffia in piscina e di calzari specifici per corsi di idro-bike
- * E' necessario annullare almeno un giorno prima la prenotazione al corso per favorire le liste di attesa

BUON ALLENAMENTO

Via Guarenti 17 - 20851 Lissone (MB)

tel. 039 795840

web-site: movingspa.it e-mail: info@movingspa.it

SPINNING

ATTIVITA'
AEROBICAATTIVITA'
DI
TONIFICAZIONEATTIVITA'
BENESSERE*"amare se stessi è l'inizio di una lunga storia d'amore"*

Oscar Wilde

LUNEDÌ

FUOCO

ARIA

ACQUA

TONE UP 9:15 - 10:00 <i>Chiara</i>	POSTURA START 09:40 - 10:30 <i>Luciano</i>	WATER TONE-UP 9:30 - 10:15 <i>Laura</i>
TNT ABS 10:00 - 10:30 <i>Chiara</i>	POSTURA & RELAX 10:30 - 11:20 <i>Luciano</i>	WATER BIKE 10:30 - 11:15 <i>Laura</i>
CARDIO TONE 10:30 - 11:15 <i>Chiara</i>	POSTURA & RELAX 11:20 - 12:10 <i>Luciano</i>	
SPINNING 12:45 - 13:45 <i>Claudio</i>	CARDIO TONE 13:00 - 14:00 <i>Ale</i>	WATER STEP 13:00 - 13:45 <i>Laura</i>
	POSTURA & RELAX 14:30 - 15:30 <i>Luciano</i>	
TNT ABS 18:00 - 18:30 <i>Roby</i>	PILATES 1 18:00 - 18:50 <i>Claudio</i>	WATER TONE-UP 18:00 - 18:45 <i>Ale</i>
STEP DANCE 18:30 - 19:20 <i>Roby</i>	STRELAX 18:50 - 19:10 <i>Claudio</i>	
TONE UP 19:20 - 20:00 <i>Roby</i>	PILATES 2 19:10 - 20:00 <i>Claudio</i>	WATER STEP 19:00 - 19:45 <i>Ale</i>
SPINNING 20:10 - 21:10 <i>Dario</i>	CARDIO TONE 20:00 - 20:45 <i>Roby</i>	WATER ENERGY 20:00 - 20:45 <i>Ale</i>

MARTEDÌ

FUOCO

ARIA

ACQUA

PILATES 1 9:10 - 10:00 <i>Chiara</i>	TNT LEGS 9:30 - 10:00 <i>Claudio</i>	WATER TONE-UP 9:30 - 10:15 <i>Ale</i>
PILATES 2 10:00 - 10:50 <i>Chiara</i>	STEP TONE 10:00 - 10:40 <i>Claudio</i>	WATER STEP 10:30 - 11:15 <i>Ale</i>
FLEXIBILITY 10:50 - 11:30 <i>Laura</i>	STRELAX 10:40 - 11:00 <i>Claudio</i>	
TONE ABS 12:45 - 13:45 <i>Laura</i>	PILATES 2 13:00 - 14:00 <i>Laura Mesi</i>	WATER TONE-UP 12:45 - 13:30 <i>Ale</i>
	POSTURA & RELAX 18:00 - 18:50 <i>Donatella</i>	WATER TONE-UP 14:30 - 15:15 <i>Laura Mesi</i>
TNT ABS 19:00 - 19:30 <i>Cristina</i>	TONE-UP 18:50 - 19:50 <i>Monia</i>	WATER ENERGY 18:30 - 19:15 <i>Lisa</i>
STEP DANCE 19:30 - 20:20 <i>Cristina</i>	PILATES 1 19:50 - 20:40 <i>Monia</i>	WATER BIKE 19:30 - 20:15 <i>Lisa</i>
TONE UP 20:20 - 21:00 <i>Cristina</i>	PILATES 2 20:40 - 21:30 <i>Monia</i>	WATER TONE-UP 20:30 - 21:15 <i>Lisa</i>
SPINNING 21:00 - 22:00 <i>Barbara</i>		

MERCOLEDÌ

FUOCO

ARIA

ACQUA

TNT ABS 9:30 - 10:00 <i>Laura</i>	PILATES 2 9:10 - 10:00 <i>Francesca</i>	WATER TONE-UP 9:30 - 10:15 <i>Silvia</i>
TONE-UP 10:00 - 10:45 <i>Laura</i>	STRELAX 10:00 - 10:20 <i>Francesca</i>	WATER ENERGY 10:30 - 11:15 <i>Silvia</i>
SPINNING 10:45 - 11:45 <i>Andrea</i>	PILATES 1 10:20 - 11:20 <i>Francesca</i>	
STEP TONE 13:00 - 14:00 <i>Laura</i>	PILATES 1 13:00 - 14:00 <i>Francesca</i>	WATER STEP 12:45 - 13:30 <i>Silvia</i>
TAI CHI CHUAN 18:00 - 19:00 <i>Gabriele</i>	PILATES MIX 18:10 - 19:00 <i>Claudio</i>	
TAI CHI CHUAN 19:00 - 20:00 <i>Gabriele</i>	STABILITY CORE 19:00 - 19:45 <i>Laura Mesi</i>	WATER TONE-UP 19:30 - 20:15 <i>Emanuela</i>
YOGA 20:00 - 21:00 <i>Roberta</i>	CARDIO TONE 19:45 - 20:30 <i>Laura Mesi</i>	WATER BIKE 20:30 - 21:15 <i>Emanuela</i>
SPINNING 21:00 - 22:00 <i>Katia</i>	PILATES MIX 20:30 - 21:20 <i>Laura Mesi</i>	

GIOVEDÌ

FUOCO

ARIA

ACQUA

STEP DANCE 9:15 - 10:15 <i>Laura</i>	PILATES 1 9:10 - 10:00 <i>Chiara</i>	
TONE-UP 10:15 - 11:15 <i>Laura</i>	PILATES 2 10:00 - 10:50 <i>Chiara</i>	WATER TONE-UP 10:30 - 11:15 <i>Ale</i>
SPINNING 13:00 - 14:00 <i>Andrea</i>	POSTURA & RELAX 10:50 - 11:30 <i>Luciano</i>	
	POSTURA & RELAX 11:30 - 12:20 <i>Luciano</i>	WATER TONE-UP 12:45 - 13:30 <i>Ale</i>
	PILATES 1 13:00 - 14:00 <i>Laura Mesi</i>	
	POSTURA & RELAX 14:30 - 15:30 <i>Luciano</i>	
TNT ABS 18:00 - 18:30 <i>Roby</i>	POSTURA & RELAX 18:00 - 18:50 <i>Donatella</i>	
STEP DANCE 18:30 - 19:20 <i>Roby</i>	PILATES 2 18:50 - 19:40 <i>Mariisa</i>	WATER ENERGY 19:00 - 19:45 <i>Arianna</i>
CARDIO TONE 19:20 - 20:00 <i>Roby</i>	PILATES 1 19:40 - 20:30 <i>Mariisa</i>	
SPINNING 20:00 - 21:00 <i>Nadia</i>	TONE-UP 20:30 - 21:15 <i>Mariisa</i>	WATER BIKE 20:00 - 20:45 <i>Arianna</i>