





www.movingspa.it  

MOVING ACTIVITIES

Programmazione completa



ACQUA



BENESSERE



TONIFICAZIONE



AEROBICA



SPINNING



ATHLETIC ZONE

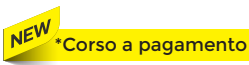
T. 039 79 58 40 (INT.1)

Dal lunedì al venerdì: dalle h 8:00 alle 23:00

Sabato: dalle h 9:00 alle 19:00

Domenica: dalle h 9:00 alle 18:00

LUNEDÌ



9:00 - 10:15	8:50 - 9:40	9:15 - 10:00	9:40 - 10:30	10:05 - 10:50
Yoga	Pilates	Water Tone Up	Pilates	Water Tabata
Sabrina - Sala Fuoco	Chiara - Sala Aria	Laura - Sala Acqua	Chiara - Sala Aria	Laura - Sala Acqua
10:00 - 10:45	10:15 - 11:15	10:30 - 11:20	10:55 - 11:40	12:45 - 13:45
Athletic Training	Super Tone	Pilates Avanzato	Water Boxe	TRX Tone
Arianna - Sala Functional	Valeria - Sala Fuoco	Chiara - Sala Aria	Laura - Sala Acqua	Edo - Sala Aria
12:45 - 13:30	12:45 - 13:45	13:00 - 13:45	18:00 18:30	18:10 - 19:10
Water Boxe	Spinning	Athletic Training	TNT Abs	Pilates
Lele - Sala Acqua	Claudio - Sala Fuoco	Giovanni - Sala Functional	Sala Fuoco	Claudio - Sala Aria
18:30 - 19:15	18:50 - 19:35	19:00 - 19:45	19:15 - 20:00	19:15 - 20:00
Boxe & Tone	Water Tone Up	Athletic Training	Video Dance	Pancafit
Sala Fuoco	Ale - Sala Acqua	Edoardo - Sala Functional	Sala Fuoco	Claudio - Sala Aria
19:40 - 20:25	20:10 - 21:00	20:10 - 21:10		
Water Energy	TRX Tone	Spinning		
Ale - Sala Acqua	Edo - Sala Aria	Mauro - Sala Fuoco		

MARTEDÌ

9:00 - 10:00	9:30 - 10:15	9:30 - 10:30	10:00 - 10:45	10:20 - 11:05
Body & Mind	Water Tone Up	Super Tone	Pancafit	Water Swimm
Marco - Sala Aria	Ale - Sala Acqua	Chiara - Sala Fuoco	Marco - Sala Aria	Ale - Sala Acqua
10:30 - 11:30	10:45 - 11:45	11:45 - 12:30	12:45 - 13:30	13:00 - 14:00
Flexability	Body & Mind	Pancafit	Water Tone Up	Extreme Fitness
Chiara - Sala Fuoco	Marco - Sala Aria	Marco - Sala Aria	Marcella - Sala Acqua	Eva - Sala Fuoco
13:00 - 13:50	14:30 - 15:15	15:15 - 16:00	18:00 18:45	18.45 - 19:15
Mov - Fly	Body & Mind	Pancafit	Postura & Relax	TNT Abs
Chiara - Sala Aria	Marco - Sala Aria	Marco - Sala Aria	Monia - Sala Aria	Cristina - Sala Fuoco
18:45 - 19:30	19:30 - 20:15	19:00 - 19:45	19:15 - 20:00	19:50 - 20:35
Power Yoga Intro	P Yoga Advanced	Water Energy	Step Dance 2	Water Circuit
Monia - Sala Aria	Monia - Sala Aria	Daniela - Sala Acqua	Cristina - Sala Fuoco	Daniela - Sala Acqua
20:00 - 20:45	20:15 - 21:00	20:55 - 21.55		
Tone Up	Pilates Tools	Spinning		
Cristina - Sala Fuoco	Monia - Sala Aria	Barbara - Sala Fuoco		

TUTTI I CORSI SONO SU PRENOTAZIONE (online utilizzando il link sul nostro sito, telefonica o direttamente al desk) A PARTIRE DA QUATTRO GIORNI PRIMA DELLA LEZIONE.

MERCOLEDÌ

NEW *Corso a pagamento

9:00 - 9:45	9:00 - 10:00	9:15 - 10:00	9:45 - 10:30	10:00 - 10:40
Tabata	Pilates Challenge	Water Tone Up	Olistic	Strelax
Laura - Sala Fuoco	Francesca - Sala Aria	Silvia - Sala Acqua	Laura - Sala Fuoco	Francesca - Sala Aria
10:00 - 10:45	10:05 - 10:50	10:40 - 11:30	10:45 - 11:45	10:55 - 11:40
Athletic Training	Water Bike	Pilates	Spinning	Water Energy
Giovanni - Sala Functional	Silvia - Sala Acqua	Francesca - Sala Aria	Andrea - Sala Fuoco	Silvia - Sala Acqua
12:45 - 13:30	12:45 - 13:45	13:00 - 13:45	13:00 - 14:00	15:00 - 16:00
Water Step	Pilates	Athletic Training	Spartan	Pilates
Silvia - Sala Acqua	Francesca - Sala Aria	Mauro - Sala Functional	Laura - Sala Fuoco	Francesca - Sala Aria
18:00 - 19:00	18:10 - 19:00	18:45 - 19:30	19:00 - 19:45	19:00 - 19:45
Pilates	Functional Tone	Water Energy	Athletic Training	TRX Tone
Claudio - Sala Aria	Eva - Sala Fuoco	Patrizia - Sala Acqua	Mauro - Sala Functional	Edo - Sala Aria
19:00 - 19:45	19:35 - 20:20	19:45 - 20:45	20:10 - 21:10	
Super Boxe	Water Tone Up	Tukky Fitness	Spinning	
Eva - Sala Fuoco	Patrizia - Sala Acqua	Eva - Sala Aria	Edoardo - Sala Fuoco	

GIOVEDÌ

NEW *Corso a pagamento

9:00 - 9:50	9:00 - 10:00	9:30 - 10:15	9:50 - 10:50	10:00 - 10:50
Flexability	Pilates	Water Energy	Cardio Tone	Pilates Avanzato
Marcella - Sala Aria	Chiara - Sala Fuoco	Ale - Sala Acqua	Marcella - Sala Aria	Chiara - Sala Fuoco
10:20 - 11:05	10:50 - 11:50	11:00 - 11:50	11:50 - 12:35	12:45 - 13:45
Water Circuit	Body & Mind	Mov Fly	Pancafif	Spinning
Ale - Sala Acqua	Marco - Sala Fuoco	Chiara - Sala Aria	Marco - Sala Aria	Edo - Sala Fuoco
13:00 - 14:00	14:30 - 15:15	15:15 - 16:00	18:00 - 18:30	18:00 - 18:45
Extreme Tone	Body & Mind	Pancafif	TNT Abs	Pancafif
Valeria - Sala Aria	Marco - Sala Aria	Marco - Sala Aria	Cristina - Sala Fuoco	Monia - Sala Aria
18:30 - 19:15	18:45 - 19:30	18:45 - 19:30	19:30 - 20:15	19:15 - 20:00
Functional Tone	Water Tabata	P Yoga Advanced	Power Yoga Intro	Step Dance
Cristina - Sala Fuoco	Paolo - Sala Acqua	Monia - Sala Aria	Monia - Sala Aria	Cristina - Sala Fuoco
19:35 - 20:20	20:15 - 21:00	20:00 - 20:45	20:10 - 21:10	
Water Boxe	Tone Up	Athletic Training	Spinning	
Paolo - Sala Acqua	Monia - Sala Aria	Jacopo - Sala Functional	Barbara - Sala Fuoco	

È NECESSARIO DISDIRE TELEFONICAMENTE IN CASO DI ASSENZA PER PERMETTERE LA PARTECIPAZIONE AI CLIENTI IN LISTA D'ATTESA.

VENERDÌ

9:15 - 10:15	9:00 - 10:15	9:15 - 10:00	10:15 - 10:55	10:05 - 10:50
Core Board	Yoga	Water Tone	Strelax	Water Step
Francesca - Sala Aria	Sabrina - Sala Fuoco	Silvia - Sala Acqua	Francesca - Sala Aria	Silvia - Sala Acqua
10:15 - 11:15	10:55 - 11:45	10:55 - 11:40	12:45 - 13:30	12:45 - 13:45
Tone Up	Pilates Challenge	Water Energy	Water Tone	Spinning
Michela - Sala Fuoco	Francesca - Sala Aria	Silvia - Sala Acqua	Lele - Sala Acqua	Claudio - Sala Fuoco
13:00 - 14:00	14:30 - 15:20	17:15 - 17:45	18:45 - 19:45	
Pilates Tools	Chakra&Movimento	Water Energy	Spartan	
Francesca - Sala Aria	Chiara - Sala Fuoco	Silvia - Sala Acqua	Edo - Sala Fuoco	
18:00 - 19:00	19:00 - 19:45	19:00 - 20:00	20:00 - 21:00	
Pilates	Water Tone - Up	Pilates avanzato	Spinning	
Letizia - Sala Aria	Silvia - Sala Acqua	Letizia - Sala Aria	Agostino - Sala Fuoco	

SABATO

NEW *Corso a pagamento

9:15 - 10:15	9:45 - 10:30	10:15 - 11:15	10:35 - 11:20	10:30 - 11:15
Pilates & Tone	Water Tone Up	Cardio Tone	Water Surprise	Athletic Training
Sala Fuoco	Rotazione - Sala Acqua	Sala Fuoco	Rotazione - Sala Acqua	Edoardo - Sala Functional
11:30 - 12:30	14:30 - 15:30	A partire dalle 14:00		
Spinning	Boxe Training	Corsi di acquaticità neonatale ed infantile		
Rotazione - Sala Fuoco	Gabriele - Sala Fuoco	Info in reception		

DOMENICA

9:15 - 10:15	9:45 - 10:30	10:15 - 11:15	10:35 - 11:20	11:30 - 12:30
Pilates	Water Tone Up	Surprise	Water Surprise	Spinning
Rotazione - Sala Fuoco	Rotazione - Sala Acqua	Rotazione - Sala Fuoco	Rotazione - Sala Acqua	Rotazione - Sala Fuoco

IMPORTANTE

Negli ambienti dedicati sono obbligatori indumenti sportivi conconi e puliti, l'asciugamano personale, scarpe pulite (non usate all'esterno), una rigorosa igiene personale.

È obbligatorio entrare dalle sale corsi rispettando gli orari di inizio e fine lezione così da permettere il corretto svolgimento delle attività.

Non è consentito entrare nelle sale corsi fuori dagli orari delle attività.

La Direzione del centro si riserva di modificare gli orari di apertura e chiusura del centro, la programmazione delle attività e degli istruttori per qualsivoglia esigenza organizzativa e di adesione alla clientela.

Nei periodi festivi ed estivi, luglio, agosto e dicembre la programmazione sarà ridotta.