





MOVING

Fitness Active · MONZA

www.movingspa.it  

MOVING ACTIVITIES

Programmazione completa



BENESSERE



TONIFICAZIONE



AEROBICA



SPINNING



CROSS TRAINING

T. 039 79 58 40 (INT.3)

Lunedì: dalle h 8:30 alle 22:30
Martedì: dalle h 7:30 alle 22:30
Mercoledì: dalle h 8:30 alle 22:30
Giovedì: dalle h 7:30 alle 22:30

Venerdì: dalle h 8:30 alle 22:00
Sabato: dalle h 9:00 alle 18:00
Domenica: dalle h 9:00 alle 13:30

LUNEDÌ

*Sono da prenotare in reception

9:15 - 10:00	9:15 - 10:15	10:10 - 10:55	10:15 - 11:15	
Pancafit*	Step Sculpty	Pancafit*	Super Tone	
Lele - Sala Energy	Marcella - Sala Power	Lele - Sala Energy	Marcella - Sala Power	
11:00 - 12:00	13:00 - 14:00	13:00 - 14:00	18:30 - 19:10	18:45 - 19:30
Pilates Matwork*	Total Sculpty	Spinning*	Step Sculpty	Antalgica e postura*
Lele - Sala Energy	Marcella - Sala Power	Andrea - Sala Active	Eva - Sala Power	Sabrina - Sala Energy
19:30 - 20:15	19:10 - 20:00	19:30 - 20:30	20:00 - 20:30	
Pilates Matwork*	Tukky Fitness	Spinning*	Super Gag	
Sabrina - Sala Energy	Eva - Sala Power	Stefano - Sala Active	Eva - Sala Power	

MARTEDÌ

9:00 - 9:45	9:15 - 10:15	9:45 - 10:30	10:15 - 11:00	13:00 - 14:00
Antalgica e postura*	Super Gag	Antalgica e postura*	Tukky Fitness	Spinning*
Giada - Sala Energy	Eva - Sala Power	Giada - Sala Energy	Eva - Sala Power	Luca - Sala Active
13:00 - 14:00	18:30 - 19:00	18:45 - 19:30	19:30 - 20:15	19:45 - 20:45
Super Jump*	Functional Tone	Antalgica e postura*	Pancafit*	Spinning*
Marcella - Sala Power	Chiara - Sala Power	Marco - Sala Energy	Marco - Sala Energy	Paolo - Sala Active
19:00 - 19:45	19:45 - 20:30			
Power Pump	Super Jump*			
Chiara - Sala Power	Chiara - Sala Power			

MERCOLEDÌ

9:30 - 10:30	9:50 - 10:40	10:30 - 11:00	10:50 - 11:50	13:00 - 14:00
Cardiosculpty	Pancafit*	Super Abs	Pilates Matwork*	Cross Cardio
Michela - Sala Power	Claudio - Sala Energy	Michela - Sala Power	Claudio - Sala Energy	Michela - Sala Power
18:30 - 19:30	18:45 - 19:30	19:30 - 20:30	19:50 - 20:50	19:30 - 20:15
Tabata Fit	Antalgica e postura*	Fit & Boxe	Spinning*	Pilates Matwork*
Lele - Sala Power	Sabrina - Sala Energy	Lele - Sala Power	Dario - Sala Active	Sabrina - Sala Energy

GIOVEDÌ

9:00 - 9:45

Antalgica e postura*

Giada - Sala Energy

9:30 - 10:15

Olistic Tone

Laura - Sala Power

9:45 - 10:30

Antalgica e postura*

Giada - Sala Energy

10:15 - 11:00

Tabatafit

Laura - Sala Power

13:00 - 14:00

Spinning*

Andrea - Sala Active

18:00 - 18:45

Pilates Matwork*

Giovanni - Sala Energy

18:30 - 19:30

Functional Step

Chiara - Sala Power

18:45 - 19:30

Pancafit*

Giovanni - Sala Energy

19:30 - 20:15

Pancafit*

Giovanni - Sala Energy

19:30 - 20:20

Super Jump Total Body*

Chiara - Sala Power

19:45 - 20:45

Spinning*

Tony - Sala Energy

20:15 - 21:10

Pilates Matwork*

Giovanni - Sala Energy

VENERDÌ

9:15 - 10:00

Super Sculpty

Eva - Sala Power

9:15 - 10:00

Pancafit*

Giovanni - Sala Energy

10:00 - 10:50

Tukky Fitness

Eva - Sala Power

10:00 - 10:45

Pancafit*

Giovanni - Sala Energy

10:50 - 11:50

Pilates Matwork*

Giovanni - Sala Energy

13:00 - 14:00

Cardiosculpty

Eva - Sala Power

18:30 - 19:30

Yoga*

18:45 - 19:45

Circuit Tone

Lele - Sala Power

19:45 - 20:45

Tabata

Lele - Sala Power

19:30 - 20:30

Spinning*

Carlo - Sala Active

SABATO

10:30 - 11:45

Surprise

Rotazione - Sala Power

11:00 - 12:00

Spinning*

Rotazione - Sala Active

DOMENICA

10:30 - 11:45

Surprise

Rotazione - Sala Power

11:00 - 12:00

Spinning*

Rotazione - Sala Active

LUNEDÌ

9:00 - 10:00

Cross Training

19:00 - 20:00

Cross Training

20:00 - 21:00

Cross Training

MARTEDÌ

13:00 - 14:00

Cross Training

18:30 - 19:30

Cross Training

19:30 - 20:30

Cross Training

MERCOLEDÌ

9:00 - 10:00

Cross Training

19:00 - 20:00

Cross Training

20:00 - 21:00

Cross Training

GIOVEDÌ

13:00 - 14:00

Cross Training

18:30 - 19:30

Cross Training

19:30 - 20:30

Cross Training

VENERDÌ

9:00 - 10:00

Cross Training

18:00 - 19:00

Cross Training

19:00 - 20:00

Cross Training

SABATO

11:00 - 12:00

Cross Training

IMPORTANTE

Negli ambienti dedicati sono obbligatori indumenti sportivi consono 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.

***CORSO A PRENOTAZIONE TELEFONICA O IN RECEPTION A PARTIRE DALLE ORE 15:00 DI 3 GIORNI PRIMA DELLA LEZIONE.
È NECESSARIO DISDIRE TELEFONICAMENTE IN CASO DI ASSENZA PER PERMETTERE LA PARTECIPAZIONE AI CLIENTI IN LISTA D'ATTESA.**