





# MOVING

Fitness Active · MONZA

[www.movingspa.it](http://www.movingspa.it)  

## MOVING ACTIVITIES

Programmazione completa



BENESSERE



TONIFICAZIONE



AEROBICA



SPINNING



CROSS TRAINING  
CROSS ENDURANCE

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

# LUNEDI

\*Corso da prenotare in reception

9:15 - 10:00 <b>Pancafit*</b> Lele - Sala Energy	9:15 - 10:15 <b>Step Sculpty</b> Marcella - Sala Power	10:10 - 10:55 <b>Pancafit*</b> Lele - Sala Energy	10:15 - 11:15 <b>Super Tone</b> Marcella - Sala Power	11:00 - 12:00 <b>Pilates Matwork*</b> Lele - Sala Energy
13:00 - 14:00 <b>Total Sculpty</b> Marcella - Sala Power	13:00 - 14:00 <b>Spinning*</b> Andrea - Sala Active	18:30 - 19:10 <b>Step Sculpty</b> Eva - Sala Power	18:45 - 19:30 <b>Antalgica e Postura*</b> Sabrina - Sala Energy	19:00 - 20:00 <b>Cross Training**</b> Sala Cross Training
19:30 - 20:15 <b>Pilates Matwork*</b> Sabrina - Sala Energy	19:10 - 20:00 <b>Tukky Fitness</b> Eva - Sala Power	19:30 - 20:30 <b>Spinning*</b> Stefano - Sala Active	20:00 - 20:30 <b>Super Gag</b> Eva - Sala Power	20:00 - 21:00 <b>Cross Endurance**</b> Sala Cross Training

# MARTEDI

\*Corso da prenotare in reception

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

# MERCOLEDI

\*Corso da prenotare in reception

9:30 - 10:30 <b>Cardiosculpty</b> Michela - Sala Power	9:45 - 10:30 <b>Pancafit*</b> Claudio - Sala Energy	10:30 - 11:00 <b>Super Abs</b> Michela - Sala Power	10:30 - 11:15 <b>Pancafit*</b> Claudio - Sala Energy	11:15 - 12:00 <b>Pilates Matwork*</b> Claudio - Sala Energy
13:00 - 14:00 <b>Cross Cardio</b> Michela - Sala Power	18:30 - 19:30 <b>Tabata Fit</b> Lele - Sala Power	18:45 - 19:30 <b>Antalgica e postura*</b> Sabrina - Sala Energy	19:00 - 20:00 <b>Cross Training**</b> Sala Cross Training	19:30 - 20:30 <b>Fit &amp; Boxe</b> Lele - Sala Power
19:30 - 20:15 <b>Pilates Matwork*</b> Sabrina - Sala Energy	19:50 - 20:50 <b>Spinning*</b> Dario - Sala Active	20:00 - 21:00 <b>Cross Endurance**</b> Sala Cross Training		

# GIOVEDÌ

\*Corso da prenotare in reception

9:00 - 9:45 <b>Antalgica e Postura*</b> Giada - Sala Energy	9:30 - 10:15 <b>Olistic Tone</b> Laura - Sala Power	9:45 - 10:30 <b>Antalgica e Postura*</b> Giada - Sala Energy	10:15 - 11:00 <b>Tabatafit</b> Laura - Sala Power	13:00 - 14:00 <b>Spinning*</b> Andrea - Sala Active
18:00 - 18:45 <b>Pilates Matwork*</b> Giovanni - Sala Energy	18:30 - 19:30 <b>Functional Step</b> Chiara - Sala Power	18:30 - 19:30 <b>Cross Training**</b> Sala Cross Training	18:45 - 19:30 <b>Pancafit*</b> Giovanni - Sala Energy	19:30 - 20:15 <b>Pancafit*</b> Giovanni - Sala Energy
19:30 - 20:20 <b>Super Jump T. Body*</b> Chiara - Sala Power	19:30 - 20:30 <b>Cross Endurance**</b> Sala Cross Training	19:45 - 20:45 <b>Spinning*</b> Tony - Sala Energy	20:15 - 21:10 <b>Pilates Matwork*</b> Giovanni - Sala Energy	

# VENERDÌ

\*Corso da prenotare in reception

9:15 - 10:00 <b>Super Sculpty</b> Eva - Sala Power	9:15 - 10:00 <b>Pancafit*</b> Giovanni - Sala Energy	10:00 - 10:50 <b>Tuky Fitness</b> Eva - Sala Power	10:00 - 10:45 <b>Pancafit*</b> Giovanni - Sala Energy	10:50 - 11:50 <b>Pilates Matwork*</b> Giovanni - Sala Energy
13:00 - 14:00 <b>Cardiosculpty</b> Eva - Sala Power	18:00 - 19:00 <b>Cross Training**</b> Sala Cross Training	18:30 - 19:30 <b>Yoga*</b> Roberta - Sala Energy	18:45 - 19:45 <b>Circuit Tone</b> Lele - Sala Power	19:00 - 20:00 <b>Cross Endurance**</b> Sala Cross Training
19:30 - 20:30 <b>Spinning*</b> Luana - Sala Active	19:45 - 20:45 <b>Tabata</b> Lele - Sala Power			

# SABATO

\*Corso da prenotare in reception

10:30 - 11:45 <b>Surprise</b> Rotazione - Sala Power	11:00 - 12:00 <b>Spinning*</b> Rotazione - Sala Active	10:00 - 11:00 <b>Cross Endurance**</b> Sala Cross Training	11:00 - 12:00 <b>Cross Training**</b> Sala Cross Training
--	--	--	---

# DOMENICA

\*Corso da prenotare in reception

10:30 - 11:45 <b>Surprise</b> Rotazione - Sala Power	11:00 - 12:00 <b>Spinning*</b> Rotazione - Sala Active		
--	--	--	--





\*\*Corso a pagamento

Corso Cross Training / Endurance: tenuto dai Trainers CrossFitM1



# MOVING

Cross Training - Cross Endurance

[www.movingspa.it](http://www.movingspa.it)  

## IMPORTANTE

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

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

Non é 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 10:00 di 3 giorni prima della lezione.  
necessario disdire telefonicamente in caso di assenza per permettere la partecipazione ai clienti in lista d'attesa.