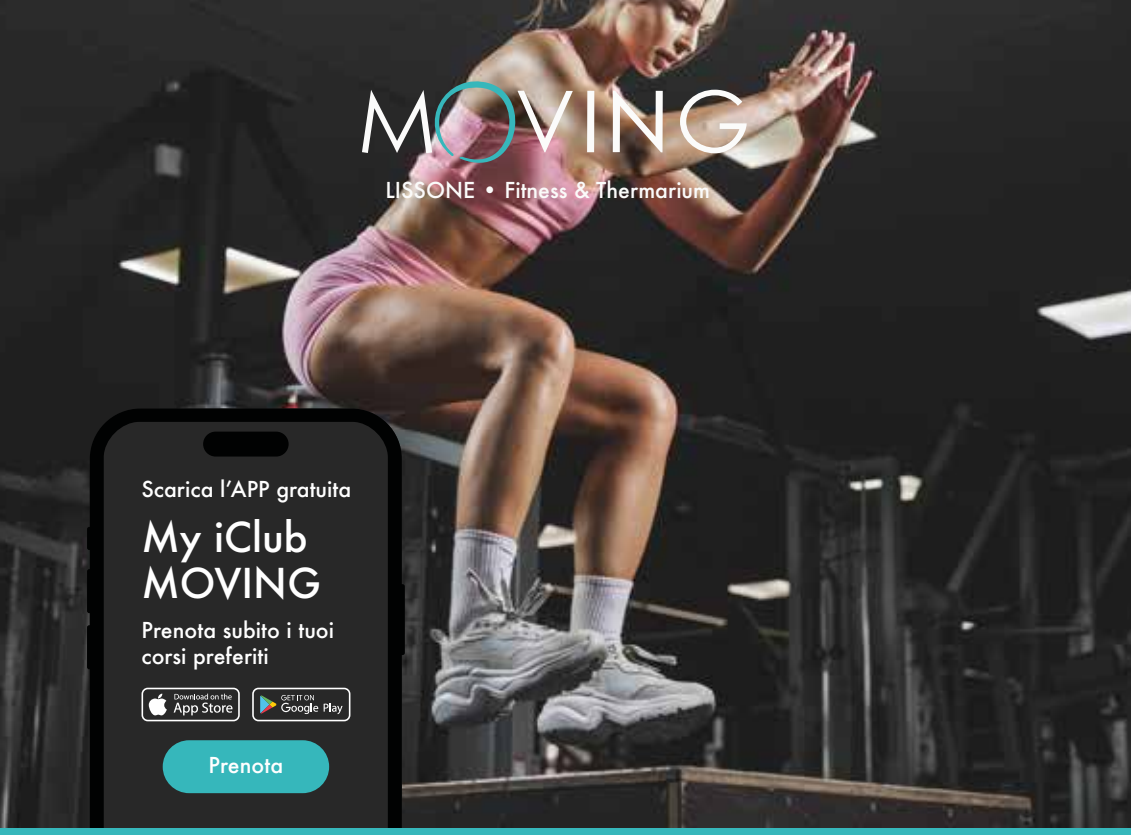

Moving Activities

Programmazione valida da settembre 2026

ACQUA | BENESSERE | TONIFICAZIONE | AEROBICA | SPINNING | ATHLETIC ZONE | REAL VT

Via Davide Guarenti, 17, Lissone MB / Tel. 039 2460460 (int.1)

Lunedì e Giovedì 7:30 - 22:30
Martedì, Marcoledì e Venerdì 8:00 - 22:30
Sabato 9:00 - 18:00
Domenica 9:00 - 17:00

www.movingspa.it

LUNEDI DAL 7 SETTEMBRE

Corsi disponibili nelle date indicate

8:45 - 9:45
Yoga
Roberta - Sala Fuoco

9:15 - 10:00
Water Tone
L. Morgia - Sala Acqua
Dal 7 settembre

9:50 - 10:30
Pancafit
Claudio - Sala Aria

10:00 - 10:45
Super Tone
Alfredo - Sala Fuoco

10:05 - 10:50
Water Circuit
L. Morgia - Sala Acqua
Dal 7 settembre

10:40 - 11:20
Pancafit
Claudio - Sala Aria
Dal 21 settembre

12:45 - 13:30
Water Surprise
L. Morgia - Sala Acqua
Dal 7 settembre

12:45 - 13:45
Spinning
Claudio - Sala Fuoco
Dal 14 settembre

13:00 - 13:45
Athletic Training
Edoardo - Sala Aria

15:55 - 16:45
Yoga
Virtual Trainer - Sala Aria

16:00 - 17:00
Pilates
Francesca - Sala Fuoco
Dal 7 settembre

17:15 - 17:50
GAG&ABS
Virtual Trainer - Sala Aria

18:10 - 19:00
Pilates
Claudio - Sala Fuoco

18:30 - 19:15
Water Tone Up
Valeria - Sala Acqua

19:10 - 19:55
Power Pump
Marta - Sala Fuoco

19:00 - 19:45
TRX
Jacopo - Sala Aria
Dal 21 settembre

19:20 - 20:05
Water Energy
Valeria - Sala Acqua
Dal 7 settembre

19:30 - 20:30
Athletic Training
Edoardo - Sala Functional

20:00 - 20:45
Super Tone
Nikita - Sala Fuoco
Dal 7 settembre

20:05 - 21:05
Spinning
Marta - Sala Fuoco
Dal 7 settembre

21:00
Upper Body
Virtual Trainer - Sala Aria

MARTEDI DALL' 8 SETTEMBRE

Corsi disponibili nelle date indicate

9:00 - 9:45
Body Mind
Lele - Sala Fuoco
Dal 15 settembre

9:00 - 9:45
Water Tone
L. Morgia - Sala Acqua
Dal 8 settembre

9:50 - 10:35
Water Surprise
L. Morgia - Sala Acqua
Dal 8 settembre

10:00 - 11:00
Extreme Tone
Nicolas - Sala Fuoco

10:00 - 10:45
Pancafit
Lele - Sala Aria
Dal 15 settembre

10:45 - 11:30
Water Tone
L. Morgia - Sala Acqua
Dal 22 settembre

10:50 - 11:35
Pancafit
Lele - Sala Aria
Dal 22 settembre

11:00 - 11:45
Latino Americano
Nicolas - Sala Fuoco
Dal 22 settembre

12:45 - 13:45
Vinyasa Yoga
Elisa - Sala Aria
Dal 15 settembre

13:00 - 13:45
Athletic Training
Alfredo - Sala Fuoco

15:00 - 15:45
Postura & Stretch
Claudio - Sala Aria

17:00 - 17:30
Upper Body
Virtual Trainer - Sala Aria

18:15 - 19:15
Pilates Tools
Monia - Sala Aria

18:30 - 19:15
Extreme Tone
Valeria - Sala Fuoco

18:30 - 19:15
Water Energy
L. Morgia - Sala Acqua
Dal 8 settembre

19:20 - 20:05
Water Circuit
L. Morgia - Sala Acqua
Dal 8 settembre

19:20 - 20:20
Power Yoga
Monia - Sala Fuoco
Dal 8 settembre

19:25 - 20:10
TRX
Valeria - Sala Aria

20:30 - 21:00
Circuit Training
Virtual Trainer - Sala Aria

20:30 - 21:30
Spinning
Ina - Sala Fuoco
Dal 8 settembre

MERCOLEDI DAL 9 SETTEMBRE

Corsi disponibili nelle date indicate

8:15 - 9:00
Yoga4Everybody
Virtual Trainer - Sala Aria

9:20 - 10:05
Water Tone Up
Camilla - Sala Acqua
Dal 9 settembre

9:30 - 10:30
Super Gag
Jacopo- Sala Aria

9:45 - 10:30
Pilates
Francesca - Sala Fuoco

10:15 - 11:00
Water Energy
Camilla - Sala Acqua

10:40 - 11:25
PilatesAdvanced
Francesca - Sala Aria
Dal 9 settembre

11:00 - 12:00
Spinning
Jacopo - Sala Fuoco
Dal 23 settembre

12:10 - 12:55
Pilates
Francesca - Sala Aria
Dal 23 settembre

12:45 - 13:30
Water Surprise
Camilla - Sala Acqua

12:45 - 13:45
Spinning
Jacopo - Sala Fuoco

12:45 - 13:30
Athletic Training
Alfredo - Sala Functional

13:00 - 13:45
Pilates Tools
Francesca - Sala Aria

17:30 - 18:15
Water Tone Up
Teresa - Sala Acqua
Dal 23 settembre

17:30 - 18:00
Circuit Training
Virtual Trainer - Sala Aria

18:15 - 19:00
Pilates Tone
L. Mesi - Sala Fuoco

18:30 - 19:15
Water Energy
Teresa - Sala Acqua

19:00 - 19:45
TRX
Jacopo - Sala Aria
Dal 23 settembre

19:00 - 20:00
Cardio Tone
L. Mesi - Sala Fuoco

19:20 - 20:05
Water Tone Up
Teresa - Sala Acqua
Dal 9 settembre

19:30 - 20:30
Athletic Training
Edoardo - Sala Functional

20:00 - 20:45
Super Tone
Nikita - Sala Aria
Dal 16 settembre

20:15 - 21:15
Spinning
Mauro - Sala Fuoco
Dal 16 settembre

21:00
Yoga
Virtual Trainer - Sala Aria

GIOVEDI DAL 10 SETTEMBRE

Corsi disponibili nelle date indicate

8:15 - 9:00
Flex Core
Virtual Trainer - Sala Aria

8:45 - 9:30
Water Energy
Alfredo - Sala Acqua
Dal 10 settembre

9:40 - 10:25
Water Tone Up
Alfredo - Sala Acqua

10:00 - 10:45
Bruciagrassi
Valeria - Sala Fuoco

10:30 - 11:15
Pancafit
Giovanni - Sala Aria
Dal 10 settembre

11:00 - 11:45
Body & Mind
Valeria - Sala Fuoco

11:20 - 12:05
Pancafit
Giovanni - Sala Aria
Dal 24 settembre

12:45 - 13:30
Water Surprise
Camilla - Sala Acqua
Dal 24 settembre

13:00 - 14:00
Vinyasa Yoga
L. Morgia - Sala Fuoco

13:00 - 13:45
Power Pump
Valeria - Sala Aria
Dal 10 settembre

15:30 - 16:15
Pancafit
Claudio - Sala Aria
Dal 17 settembre

17:00 - 17:50
Total Body
Virtual Trainer - Sala Aria

18:00 - 18:45
TRX
Alice - Sala Aria
Dal 25 settembre

18:30 - 19:00
Super ABS
Chiara - Sala Fuoco
Dal 10 settembre

18:30 - 19:15
Water Circuit
L. Morgia - Sala Acqua

19:00 - 20:00
Power Yoga
Alice - Sala Aria
Dal 17 settembre

19:05 - 19:50
Functional
Chiara - Sala Fuoco

19:20 - 20:05
Water Surprise
L. Morgia - Sala Acqua
Dal 10 settembre

20:00 - 20:50
Pilates
Alice - Sala Aria
Dal 17 settembre

20:10 - 21:10
Spinning
Barbara - Sala Fuoco
Dal 17 settembre

21:00
Circuit Training
Virtual Trainer - Sala Aria

VENERDI DAL 11 SETTEMBRE

Corsi disponibili nelle date indicate

8:40 - 9:40
Yoga
Roberta - Sala Fuoco
Dal 11 settembre

9:30 - 10:15
Water Tone
Teresa - Sala Acqua
Dal 11 settembre

9:45 - 10:30
Super Tone
Michela - Sala Fuoco
Dal 11 settembre

9:45 - 10:30
PilatesAdvanced
Francesca - Sala Aria
Dal 11 settembre

10:30 - 11:10
Strelax
Francesca - Sala Fuoco
Dal 11 settembre

10:30 - 11:15
Water Circuit
Teresa - Sala Acqua

11:15 - 12:00
Pilates
Francesca - Sala Aria

12:10 - 12:55
Pilates
Francesca - Sala Aria
Dal 25 settembre

12:45 - 13:30
Water Energy
Teresa - Sala Acqua

13:00 - 13:45
Pilates Tools
Francesca - Sala Aria

12:45 - 13:45
Spinning
Jacopo - Sala Fuoco

16:00 - 16:50
Yoga
Virtual Trainer - Sala Aria

18:10 - 19:00
Pilates
Francesca - Sala Fuoco

18:15 - 19:00
GAG
Valeria - Sala Aria
Dal 11 settembre

18:30 - 19:15
Water Energy
Nikita - Sala Acqua
Dal 11 settembre

19:00 - 20:00
Calisthenics
Nicolò- Sala Functional
Dal 11 settembre

19:05 - 19:50
PilatesAdvanced
Francesca - Sala Aria
Dal 18 settembre

19:05 - 19:50
Functional Tone
Valeria - Sala Fuoco

20:00 - 20:50
Cycle
Virtual Trainer - Sala Aria

SABATO DAL 12 SETTEMBRE

Corsi disponibili nelle date indicate

9:15 - 10:05
Pilates Tone
L. Mesi - Sala Fuoco
Dal 12 settembre

9:15 - 10:00
Water Tone Up
Rotazione - Sala Acqua
Dal 12 settembre

9:30 - 10:00
Upper Body
Virtual Trainer - Sala Aria

10:05 - 10:50
Water Surprise
Rotazione - Sala Acqua
Dal 12 settembre

10:10 - 11:00
Cardio Tone
L. Mesi - Sala Fuoco

10:55 - 11:40
Water Surprise
Rotazione - Sala Acqua
Dal 26 settembre

11:10 - 12:00
Cardio Tone
L. Mesi - Sala Aria
Dal 26 settembre

11:15 - 12:15
Spinning
Rotazione - Sala Fuoco
Dal 19 settembre

10:15 - 11:15
Athletic Training
Edoardo - Sala Functional
Dal 12 settembre

14:00 - 14:30
GAG
Virtual Trainer - Sala Aria

DOMENICA DAL 13 SETTEMBRE

Corsi disponibili nelle date indicate

9:15 - 10:15
Pilates
Rotazione - Sala Fuoco
Dal 13 settembre

9:15 - 10:00
Water Tone
Rotazione - Sala Acqua
Dal 13 settembre

10:05 - 10:50
Water Surprise
Rotazione - Sala Acqua
Dal 13 settembre

10:20 - 11:05
Surprise
Rotazione - Sala Aria
Dal 13 settembre

10:30 - 11:30
Spinning
Rotazione - Sala Fuoco
Dal 20 settembre

12:30 - 12:50
Stretching
Virtual Trainer - Sala Aria

14:30 - 15:00
ABS
Virtual Trainer - Sala Aria

IMPORTANTE

Negli ambienti dedicati sono obbligatori indumenti sportivi consoni 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 cosí da permettere il corretto svolgimento delle attivitá. Non é consentito entrare nelle sale corsi fuori dagli orari delle attivitá. La Direzione del centro si riserva di modificare gli orari di apertura e chiusura del centro, la programmazione delle attivitá 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. Tutti i corsi sono su prenotazione tramite app: "my iclub", telefono o direttamente al desk. A partire da quattro giorni prima della lezione. È necessario disdire telefonicamente in caso di assenza per permettere la partecipazione ai clienti in lista d'attesa.