

# MOVING

LISSONE Fitness & Thermanium  
Be Careful • Be Safe • Keep the distances

My iClub  
MOVING

Scarica l'APP gratuita My iClub MOVING  
e prenota subito i tuoi corsi preferiti

BENVENUTO  
NELLA TUA  
APP  
MOVING

Effettua il Login  
Inizia il tuo workout

Username

Password

LOGIN

PRENOTA UN CORSO

## MOVING ACTIVITIES

PROGRAMMAZIONE VALIDA VALIDA DAL 25 SETTEMBRE 2023



ACQUA



BENESSERE



TONIFICAZIONE



AEROBICA



SPINNING



ATHLETIC ZONE



REAL VT

T. 039 2460460 (int.1)

Dal lunedì al venerdì 8:00 - 22:30

Sabato 9:00 - 18:00

Domenica 9:00 - 17:00

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



# LUNEDI

8:45 - 9:45 Yoga Sabrina - Sala Fuoco	9:15 - 10:00 Water Tone Up Laura Morgia - Sala Acqua	9:50 - 10:30 Pancafit Claudio - Sala Aria	10:00 - 10:45 Super Tone Francesca - Sala Fuoco	10:10 - 10:55 Water Circuit Laura Morgia - Sala Acqua
10:40 - 11:20 Pancafit Claudio - Sala Aria	10:50 - 11:35 Zumba Francesca - Sala Fuoco	12:45 - 13:45 Spinning Claudio - Sala Fuoco	13:00 - 13:45 TRX Edoardo - Sala Aria	15:55 - 16:45 Piloga Virtual Trainer - Sala Aria
18:10 - 19:00 Pilates Claudio - Sala Fuoco	18:30 - 19:15 Water Tone Up Marcella - Sala Acqua	19:00 - 19:45 Athletic Training Edoardo - Sala Functional	19:10 - 19:55 Power Pump Marta - Sala Fuoco	19:25 - 20:10 Water Energy Marcella - Sala Acqua
20:00 - 20:50 Total Tone Virtual Trainer - Sala Aria	20:05 - 21:05 Spinning Marta - Sala Fuoco			

# MARTEDI

9:00 - 9:45 Body & Mind Lele - Sala Fuoco	9:20 - 10:05 Water Tone Up Alessandra - Sala Acqua	10:00 - 10:45 Pancafit Lele - Sala Aria	10:00 - 11:00 Extreme Tone Eva - Sala Fuoco	10:15 - 11:00 Water Surprise Alessandra - Sala Acqua
11:30 - 12:00 FitBall Core Virtual Trainer - Sala Aria	12:45 - 13:15 Stretch LVL Virtual Trainer - Sala Aria	13:00 - 13:45 Athletic Training Alfredo - Sala Functional	15:00 - 15:45 Body & Mind Claudio - Sala Fuoco	17:00 - 17:50 Total Tone 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 Laura Morgia - Sala Acqua	19:20 - 20:20 Power Yoga Monia - Sala Fuoco	19:25 - 20:10 Water Circuit Laura Morgia - Sala Acqua
20:25 - 21:25 Boxe Training Vincenzo - Sala Fuoco				

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.

# MERCOLEDÌ

9:00 - 9:50 <b>Yoga EveryBody</b> Virtual Trainer - Sala Aria	<b>NEW</b> 9:20 - 10:05 <b>Water Tone Up</b> Alessandra - Sala Acqua	9:45 - 10:30 <b>Pilates</b> Francesca - Sala Fuoco	10:15 - 11:00 <b>Water Energy</b> Alessandra - Sala Acqua	10:40 - 11:25 <b>Pilates Advanced</b> Francesca - Sala Aria
10:45 - 11:45 <b>Spinning</b> Jacopo - Sala Fuoco	12:45 - 13:30 <b>Water Circuit</b> Alessandra - Sala Acqua	12:45 - 13:45 <b>Pilates Tools</b> Francesca - Sala Fuoco	16:00 - 17:00 <b>Pilates</b> Francesca - Sala Fuoco	17:30 - 18:00 <b>Cardio Circuit</b> Virtual Trainer - Sala Aria
18:30 - 19:15 <b>Water Energy</b> Teresa - Sala Acqua	19:00 - 19:45 <b>Athletic Training</b> Edoardo - Sala Functional	19:00 - 20:00 <b>Cardio &amp; Tone</b> Laura Mesi - Sala Fuoco	19:20 - 20:05 <b>Water Tone Up</b> Teresa - Sala Acqua	<b>NEW</b> 20:00 - 20:50 <b>Pilates Flow</b> Virtual Trainer - Sala Aria
20:15 - 21:15 <b>Spinning</b> Mauro - Sala Fuoco				

# GIOVEDÌ

8:15 - 9:00 <b>Pilates Matwork</b> Virtual Trainer - Sala Aria	<b>NEW</b> 8:45 - 9:30 <b>Water Energy</b> Alfredo - Sala Acqua	9:40 - 10:25 <b>Water Tone Up</b> Alfredo - Sala Acqua	10:00 - 10:45 <b>Tone Up</b> Valeria - Sala Fuoco	11:00 - 11:45 <b>Body&amp;Mind</b> Valeria - Sala Fuoco
12:45 - 13:45 <b>Power Pump</b> Valeria - Sala Fuoco	13:00 - 14:00 <b>Vinyasa Yoga</b> Laura Morgia - Sala Aria	<b>NEW</b> 15:30 - 16:15 <b>Pancafit</b> Claudio - Sala Aria	18:30 - 19:15 <b>Water Circuit</b> Laura Morgia - Sala Acqua	18:30 - 19:15 <b>Functional</b> Chiara - Sala Fuoco
19:25 - 20:10 <b>Water Surprise</b> Laura Morgia - Sala Acqua	19:15 - 20:15 <b>Power Yoga</b> Elisa - Sala Aria	20:10 - 21:10 <b>Spinning</b> Barbara - Sala Fuoco		

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.

# VENERDI

8:30 - 9:30 Yoga Sabrina - Sala Fuoco	9:30 - 10:15 Water Tone Up Teresa - Sala Acqua	9:45 - 10:30 Super Tone Michela - Sala Fuoco	9:50 - 10:35 Pilates Advanced Francesca - Sala Aria	10:30 - 11:15 Water Step Teresa - Sala Acqua
10:45 - 11:30 Pilates Francesca - Sala Fuoco	12:45 - 13:45 Spinning Jacopo - Sala Fuoco	12:45 - 13:45 Pilates Francesca - Sala Aria	12:45 - 13:30 Water Energy Teresa - Sala Acqua	16:00 - 16:50 Yoga Flow Detox Sala RealVT
18:00 - 18:45 Pilates Francesca - Sala Fuoco	18:15 - 19:00 Water Energy Valeria - Sala Acqua	19:15 - 20:00 Extreme Tone Valeria - Sala Fuoco	20:00 - 20:50 Fartlek Cycle Virtual - Sala Aria	

# SABATO

9:15 - 10:00 Pilates&Tone Laura Mesi - Sala Fuoco	9:30 - 10:15 Water Tone Up Rotazione - Sala Acqua	10:00 - 10:50 Pyramid Work Cycle Virtual Trainer - Sala Aria	10:15 - 11:00 Cardio Tone Laura Mesi - Sala Fuoco	10:25 - 11:10 Water Surprise Rotazione - Sala Acqua
11:15 - 12:00 Athletic Training George - Sala Functional	12:15 - 12:45 Vinyasa Yoga Virtual Trainer - Sala Aria	15:00 - 15:50 Pilates Foam Roller Virtual Trainer - Sala Aria		

# DOMENICA

9:15 - 10:00 Pilates Rotazione - Sala Fuoco	9:30 - 10:15 Water Tone Up Rotazione / Sala Acqua	10:15 - 11:15 Surprise Rotazione - Sala Fuoco	10:25 - 11:10 Water Surprise Rotazione / Sala Acqua	10:30 - 11:20 Total Tone Virtual Trainer - Sala Aria
11:30 - 12:30 Spinning Rotazione - Sala Fuoco	12:30 - 12:50 Stretch Total Body Virtual Trainer - Sala Aria			

## IMPORTANTE

Negli ambienti dedicati sono obbligatori indumenti sportivi conosi 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.

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.