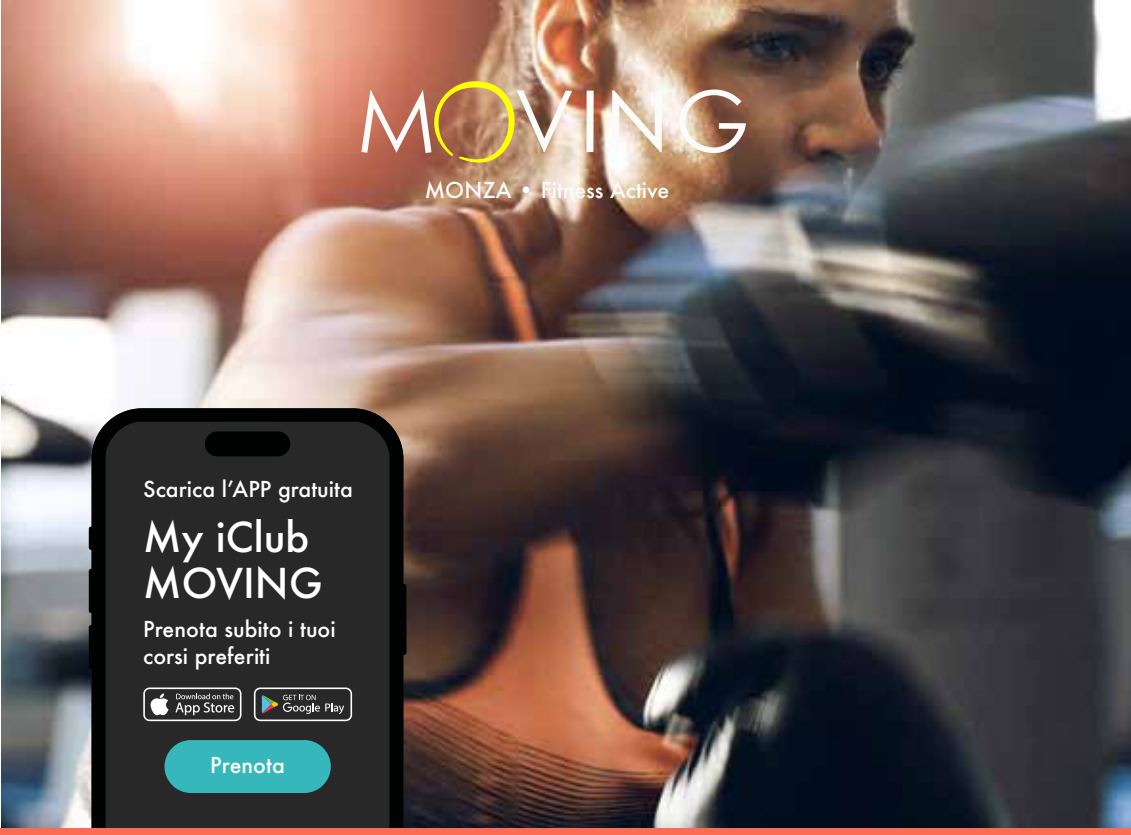

Moving Activities

Programmazione valida da settembre 2026

BENESSERE TONIFICAZIONE AEROBICA GROUP CYCLING ATHLETIC ZONE

Via della Birona, 56, Monza MB / Tel. 039 2460460 (int.3)

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

www.movingspa.it

LUNEDI DAL 7 SETTEMBRE

Corsi disponibili nelle date indicate. *Nuovi corsi disponibili a pagamento.

9:20 - 10:05 **Pancafit** Lele - Sala Energy Dal 21 settembre	9:30 - 10:30 **Super Tone** Francesca - Sala Power Dal 7 settembre	10:10 - 10:55 **Pancafit** Lele - Sala Energy Dal 14 settembre	10:30 - 11:15 **Zumba** Francesca Strano - Sala Power Dal 14 settembre	11:05 - 11:50 **Pilates Matwork** Lele - Sala Energy Dal 14 settembre
13:00 - 14:00 **Power Pump** Michela - Sala Power Dal 7 settembre	13:00 - 14:00 **GROUP CYCLING** Jacopo - Sala Cycling Dal 21 settembre	17:30 - 18:15 **Antalgica e Postura** Sabrina - Sala Power Dal 14 settembre	18:25 - 19:15 **Pilates** Sabrina - Sala Energy	18:30 - 19:15 **Cross Cardio** Karim - Sala Power
19:00 - 19:45 **Calisthenics** Mattia - Sala C. Training Dal 14 settembre	19:20 - 20:05 **Zumba** Karim - Sala Power Dal 14 settembre	19:20 - 20:05 **Antalgica e Postura** Sabrina - Sala Energy	19:30 - 20:30 **GROUP CYCLING** Ina - Sala Cycling Dal 7 settembre	20:10 - 21:10 **MuayThai** Daniele - Sala Energy Dal 14 settembre*
20:15 - 21:15 **Pilates Matwork** Sabrina - Sala Power				

MERCOLEDI DAL 9 SETTEMBRE

Corsi disponibili nelle date indicate. *Nuovi corsi disponibili a pagamento.

9:20 - 10:00 **Postural & Stretch** Claudio - Sala Energy Dal 16 settembre	9:30 - 10:30 **Total Body** Karim - Sala Power	10:05 - 10:45 **Pancafit** Claudio - Sala Energy	10:30 - 11:00 **Dance & Fun** Karim - Sala Power	11:00 - 11:45 **Pilates Matwork** Claudio - Sala Power
13:00 - 14:00 **Cross Cardio** Michela - Sala Power	17:30 - 18:15 **Antalgica e Postura** Sabrina - Sala Energy Dal 14 settembre	18:25 - 19:15 **Pilates Matwork** Sabrina - Sala Energy	18:30 - 19:15 **Power Pump** Valeria - Sala Power	19:00 - 19:45 **Calisthenics** Mattia - Sala C. Training Dal 16 settembre
19:20 - 20:05 **FlowStretch** Sabrina - Sala Energy	19:30 - 20:30 **GROUP CYCLING** Debora - Sala Cycling	19:30 - 20:30 **Hyrox Training** Valeria - Sala Power	20:10 - 20:55 **Pilates Matwork** Sabrina - Sala Energy	20:30 - 21:30 **MuayThai** Daniele - Sala Power Dal 16 settembre*

MARTEDI DALL' 8 SETTEMBRE

Corsi disponibili nelle date indicate. *Nuovi corsi disponibili a pagamento.

9:15 - 10:15 **Antalgica e Postura** Valeria - Sala Power	10:20 - 11:20 **Tone Up** Valeria - Sala Power	13:00 - 13:45 **Volare Training** Jacopo - Sala C. Training Dall' 8 settembre	13:00 - 14:00 **Yoga Flow** Laura Morgia - Sala Power Dal 8 settembre	17:30 - 18:00 **Antalgica** Cristina - Sala Energy
18:00 - 19:00 **Pilates** Cristina - Sala Energy	18:30 - 19:15 **Volare Training** Jacopo - Sala C. Training	18:30 - 19:15 **Power Pump** Chiara - Sala Power	19:00 - 19:30 **Antalgica** Cristina - Sala Energy	19:00 - 20:00 **GROUP CYCLING** Paolo - Sala Cycling
19:15 - 20:00 **Volare Training** Jacopo - Sala C. Training Dal 22 settembre	19:30 - 20:15 **Super Jump** Chiara - Sala Power	19:30 - 20:30 **Kick Boxing-K1** Claudio - Sala Energy Dal 15 settembre*	20:30 - 21:30 **Kick Boxing-K1** Claudio - Sala Energy Dal 15 settembre*	21:00 - 22:00 **Country Dance** Andrea - Sala Power Dal 15 settembre*

Tutti i corsi sono su prenotazione tramite APP: "My iClub", telefono o direttamente al desk.
A partire dalle ore 12:00 di tre giorni antecedenti alla lezione.
È necessario disdire telefonicamente in caso di assenza per permettere la partecipazione ai clienti in lista d'attesa.

GIOVEDI DAL 10 SETTEMBRE

Corsi disponibili nelle date indicate

9:15 - 10:00 **Yoga Flow** L. Morgia - Sala Energy	10:00 - 10:45 **GAG** L. Morgia - Sala Power	10:45 - 11:30 **Stretching** L. Morgia - Sala Power Dal 17 settembre	13:00 - 14:00 **Hyrox Training** Jacopo - Sala Power Dal 17 settembre	13:00 - 14:00 **GROUP CYCLING** Cristian - Sala Cycling Dal 10 settembre
17:30 - 18:00 **Antalgica** Cristina - Sala Energy	18:00 - 18:45 **Pilates Matwork** Giovanni - Sala Power Dal 10 settembre	18:00 - 19:00 **Pilates** Cristina - Sala Energy	19:00 - 19:45 **Functional Tone** Marta - Sala Power	19:05 - 19:50 **Pancafit** Giovanni - Sala Energy Dal 10 settembre
19:55 - 20:40 **Pancafit** Giovanni - Sala Energy Dal 24 settembre	19:55 - 20:35 **Super Jump** Marta - Sala Power Dal 10 settembre	19:30 - 20:30 **GROUP CYCLING** Mario - Sala Cycling Dal 24 settembre		

Tutti i corsi sono su prenotazione tramite APP: "My iClub", telefono o direttamente al desk.
A partire dalle ore 12:00 di tre giorni antecedenti alla lezione.
È necessario disdire telefonicamente in caso di assenza per permettere la partecipazione ai clienti in lista d'attesa.

MERCOLEDI DAL 9 SETTEMBRE

Corsi disponibili nelle date indicate. *Nuovi corsi disponibili a pagamento.

9:20 - 10:00 **Postural & Stretch** Claudio - Sala Energy Dal 16 settembre	9:30 - 10:30 **Total Body** Karim - Sala Power	10:05 - 10:45 **Pancafit** Claudio - Sala Energy	10:30 - 11:00 **Dance & Fun** Karim - Sala Power	11:00 - 11:45 **Pilates Matwork** Claudio - Sala Power
13:00 - 14:00 **Cross Cardio** Michela - Sala Power	17:30 - 18:15 **Antalgica e Postura** Sabrina - Sala Energy Dal 14 settembre	18:25 - 19:15 **Pilates Matwork** Sabrina - Sala Energy	18:30 - 19:15 **Power Pump** Valeria - Sala Power	19:00 - 19:45 **Calisthenics** Mattia - Sala C. Training Dal 16 settembre
19:20 - 20:05 **FlowStretch** Sabrina - Sala Energy	19:30 - 20:30 **GROUP CYCLING** Debora - Sala Cycling	19:30 - 20:30 **Hyrox Training** Valeria - Sala Power	20:10 - 20:55 **Pilates Matwork** Sabrina - Sala Energy	20:30 - 21:30 **MuayThai** Daniele - Sala Power Dal 16 settembre*

GIOVEDI DAL 10 SETTEMBRE

Corsi disponibili nelle date indicate

9:15 - 10:00 **Yoga Flow** L. Morgia - Sala Energy	10:00 - 10:45 **GAG** L. Morgia - Sala Power	10:45 - 11:30 **Stretching** L. Morgia - Sala Power Dal 17 settembre	13:00 - 14:00 **Hyrox Training** Jacopo - Sala Power Dal 17 settembre	13:00 - 14:00 **GROUP CYCLING** Cristian - Sala Cycling Dal 10 settembre
17:30 - 18:00 **Antalgica** Cristina - Sala Energy	18:00 - 18:45 **Pilates Matwork** Giovanni - Sala Power Dal 10 settembre	18:00 - 19:00 **Pilates** Cristina - Sala Energy	19:00 - 19:45 **Functional Tone** Marta - Sala Power	19:05 - 19:50 **Pancafit** Giovanni - Sala Energy Dal 10 settembre
19:55 - 20:40 **Pancafit** Giovanni - Sala Energy Dal 24 settembre	19:55 - 20:35 **Super Jump** Marta - Sala Power Dal 10 settembre	19:30 - 20:30 **GROUP CYCLING** Mario - Sala Cycling Dal 24 settembre		

Tutti i corsi sono su prenotazione tramite APP: “My iClub”, telefono o direttamente al desk.
A partire dalle ore 12:00 di tre giorni antecedenti alla lezione.
È necessario disdire telefonicamente in caso di assenza per permettere la partecipazione ai clienti in lista d’attesa.

VENERDI DALL'11 SETTEMBRE

Corsi disponibili nelle date indicate. *Nuovi corsi disponibili a pagamento.

9:20 - 10:05
Pancafit
Giovanni - Sala Energy
Dal 18 settembre

9:30 - 10:30
Super Tone
Laura Mesi - Sala Power

10:10 - 10:55
Pancafit
Giovanni - Sala Energy
Dal 11 settembre

10:30 - 11:00
Dance & Fun
Laura Mesi - Sala Power
Dal 18 settembre

11:05 - 11:50
Pilates Matwork
Giovanni - Sala Power
Dal 11 settembre

13:00 - 14:00
Pilates & Tone
L. Mesi - Sala Power
Dal 18 settembre

18:15 - 18:45
Super Gag
Jacopo - Sala Power
Dal 18 settembre

18:30 - 19:30
Yoga
Roberta - Sala Energy

18:45 - 19:45
Hyrox Training
Jacopo - Sala Power

19:30 - 20:00
Antalgica
Cristina - Sala Energy

20:00 - 21:00
Pilates
Cristina - Sala Energy

20:00 - 21:00
Kick Boxing-K1
Claudio - Sala Power
Dal 18 settembre*

SABATO DAL 12 SETTEMBRE

Corsi disponibili nelle date indicate. *Nuovi corsi disponibili a pagamento.

9:30 - 10:30
Pilates Matwork
Clara - Sala Power
Dal 12 settembre

10:00 - 11:00
Calisthenics
Mattia - Sala C. Training
Dal 19 settembre

10:30 - 11:15
Dance Training
Clara - Sala Power
Dal 19 settembre

10:30 - 11:30
GROUP CYCLING
Ina - Sala Cycling
Dal 12 settembre

11:30 - 12:30
Hyrox Training
Edoardo - Sala Power
Dal 12 settembre

11:00 - 12:00
Difesa Personale
Gianluca - Sala Energy
Dal 3 ottobre*

DOMENICA DAL 13 SETTEMBRE

Corsi disponibili nelle date indicate

10:30 - 11:30
GROUP CYCLING
Rotazione - Sala Cycling
Dal 20 settembre

11:30 - 12:30
Pilates Matwork
Rotazione - Sala Power
Dal 13 settembre

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.