

MOVING

MONZA Fitness Active
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

LOGIN

PRENOTA UN CORSO

MOVING ACTIVITIES

PROGRAMMAZIONE VALIDA DAL 25 SETTEMBRE 2023



BENESSERE



TONIFICAZIONE



AEROBICA



GROUP CYCLING



ATHLETIC ZONE

T. 039 2460460 (int.3)

ORARI DAL 1 LUGLIO 2023

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 - 13:30

www.movingspa.it  

LUNEDI

9:20 - 10:05

Pancafit

Lele - Sala Energy

9:30 - 10:30

Super Tone

Michela - Sala Power

10:10 - 10:55

Pancafit

Lele - Sala Energy

11:05 - 11:50

Pilates Matwork

Lele - Sala Power

13:00 - 14:00

Power Pump

Michela - Sala Power

18:30 - 19:15

Antalgica e Postura

Sabrina - Sala Energy

18:30 - 19:15

Cross Cardio

Karim - Sala Power

19:20 - 20:05

Pilates Matwork

Sabrina - Sala Energy

19:20 - 20:05

Zumba

Karim - Sala Power

19:30 - 20:30

 **GROUP CYCLING**

Debora - Sala Cycling

MARTEDI

9:30 - 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 Cross Training

18:30 - 19:15

Power Pump

Chiara - Sala Power

18:30 - 19:15

Volare Training

Jacopo
Sala Cross Training

19:30 - 20:15

Super Jump

Chiara - Sala Power

19:30 - 20:30

 **GROUP CYCLING**

Paolo - Sala Cycling

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

9:30 - 10:30

Total Body

Michela - Sala Power

9:45 - 10:30

Pancafit

Claudio - Sala Energy

10:45 - 11:30

Pilates Matwork

Claudio - Sala Power

13:00 - 14:00

Cross Cardio

Michela - Sala Power

18:20 - 19:05

Antalgica e Postura

Sabrina - Sala Power

19:10 - 20:10

Urban Functional

Eva - Sala Power

19:20 - 20:05

Pilates Matwork

Sabrina - Sala Energy

19:30 - 20:30

 **GROUP CYCLING**

Debora - Sala Active

GIOVEDI

9:30 - 10:15

Yoga Flow

Laura Morgia - Sala Power

10:20 - 11:05

Dance & Tone

Laura Morgia - Sala Power

13:00 - 13:45

Volare Training

Jacopo
Sala Cross Training

13:00 - 14:00

 **GROUP CYCLING**

Marta - Sala Cycling

18:00 - 18:45

Pilates Matwork

Giovanni - Sala Power

18:50 - 19:50

Power Pump

Valeria - Sala Power

18:55 - 19:40

Pancafit

Giovanni - Sala Energy

19:45 - 20:30

Pancafit

Giovanni - Sala Energy

19:50 - 20:50

 **GROUP CYCLING**

Daniele - Sala Cycling

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

9:30 - 10:30

Super Tone

Laura Mesi - Sala Power

9:20 - 10:05

Pancafit

Giovanni - Sala Energy

10:10 - 10:55

Pancafit

Giovanni - Sala Energy

11:05 - 11:50

Pilates Matwork

Giovanni - Sala Power

13:00 - 14:00

Power Pilates

Laura Mesi - Sala Power

18:30 - 19:30

Athletic Training

Jacopo - Sala Power

18:30 - 19:30

Yoga

Roberta - Sala Energy

SABATO

10:30 - 11:30

Power Pilates

Sabrina - Sala Power

10:30 - 11:30

 **GROUP CYCLING**

Ina - Sala Cycling

DOMENICA

10:30 - 11:30

 **GROUP CYCLING**

Sala Cycling

10:00 - 11:00

Super Tone

Rotazione - Sala Power

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.