

# 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

Username

Password

LOGIN

PRENOTA UN CORSO

## MOVING ACTIVITIES NEW

PROGRAMMAZIONE VALIDA DAL 15 GENNAIO 2023



BENESSERE



TONIFICAZIONE



AEROBICA



GROUP CYCLING



ATHLETIC ZONE



SMALL-CLASS

T. 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 - 13:30

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

# LUNEDI

9:30 - 10:15 <b>Pancafit</b> Lele - Sala Energy	9:30 - 10:30 <b>Super Tone</b> Michela - Sala Power	10:45 - 11:15 <b>Small TRX</b> Sala Cross Training	10:30 - 11:15 <b>Pilates Matwork</b> Lele - Sala Power	13:00 - 14:00 <b>Power Pump</b> Michela - Sala Power
17:30 - 18:30 <b>Boxe Training</b> Romeo - Sala Power	<b>NEW</b> 18:30 - 19:15 <b>Antalgica e Postura</b> Sabrina - Sala Energy	18:30 - 19:15 <b>Cross Cardio</b> Karim - Sala Power	19:20 - 20:10 <b>Pilates Matwork</b> Sabrina - Sala Energy	<b>NEW</b> 19:20 - 20:05 <b>Zumba</b> Karim - Sala Power
19:30 - 20:30 <b>GROUP CYCLING</b> Debora - Sala Cycling	20:15 - 21:05 <b>Pilates Matwork</b> Sabrina - Sala Power			

# MARTEDI

9:15 - 10:00 <b>Antalgica e Postura</b> Valeria - Sala Power	10:15 - 11:15 <b>Tone Up</b> Valeria - Sala Power	13:00 - 13:45 <b>Volare Training</b> Jacopo Area esterna / Sala Power	13:00 - 14:00 <b>Pilates Matwork</b> Francesca - Sala Power	17:30 - 18:00 <b>Small ABS</b> Sala Cross Training
18:30 - 19:15 <b>Power Pump</b> Chiara - Sala Power	18:30 - 19:15 <b>Volare Training</b> Jacopo / Sala Cross Training	18:30 - 19:15 <b>Pancafit</b> Lele - Sala Energy	<b>NEW</b> 19:00 - 20:00 <b>GROUP CYCLING</b> Paolo - Sala Cycling	19:30 - 20:15 <b>Super Jump</b> Chiara - Sala Power
20:10 - 21:10 <b>GROUP CYCLING</b> Pino - 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.

# MERCOLEDÌ

---

9:30 - 10:30

**Total Body**

Michela - Sala Power

9:45 - 10:30

**Pancafit**

Claudio - Sala Energy

10:40 - 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 - 20:10

**Pilates Matwork**

Sabrina - Sala Energy

19:45 - 20:45

 **GROUP CYCLING**

Debora - Sala Active

# GIOVEDÌ

---

9:30 - 10:15

**Yoga Flow**

Laura Morgia - Sala Power Sala Cross Training

11:15 - 11:45

**Small Circuit**

Sala Cross Training

13:00 - 13:45

**Volare Training**

Jacopo  
Area esterna / Sala Power

13:00 - 14:00

 **GROUP CYCLING**

Marta - Sala Cycling

18:00 - 18:45

**Pilates Matwork**

Giovanni - Sala Power

18:00 - 18:30

**Small ABS**

Sala Cross Training

18:50 - 19:50

**Power Pump**

Valeria - Sala Power

18:55 - 19:40

**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

9:45 - 10:30

**Pancafit**

Giovanni - Sala Energy

9:30 - 10:30

**Super Tone**

Laura Mesi - Sala Power

10:45 - 11:30

**Pilates Matwork**

Giovanni - Sala Power

13:00 - 14:00

**Pilates & Tone**

Laura Mesi - Sala Power

NEW

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**

Rotazione - Sala Cycling

12:30 - 13:00

**Small Circuit**

Sala Cross Training

# DOMENICA

10:00 - 11:00

**Surprise**

Rotazione - Sala Power

10:30 - 11:30

 **GROUP CYCLING**

Sala Cycling

## 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.