

# MOVING

MONZA • Fitness Active

*Avanti insieme!*

SABATO 12 NOVEMBRE

Prova gratuitamente le nostre  
Master Class, la Sala Attrezzi  
ed il servizio Personal Trainer

# OPEN DAY

DAL 7 AL 12 NOVEMBRE

PORTE APERTE DAL LUNEDI AL SABATO

Partecipa gratuitamente ai corsi fitness che preferisci

SABATO 12 NOVEMBRE PREZZO RISERVATO PER I NUOVI ISCRITTI

# Planning Activities

## SABATO 12 NOVEMBRE 2022

Ore 18:00 festeggiamo insieme  
DJ SET + APERITIVO +  
TAGLIO DELLA TORTA + ESTRAZIONI PREMI

### Sala Power

9:40 - 10:30  
**POWER PILATES**  
Sabrina

10:40 - 11:30  
**AEROTONE**  
Valeria e Chiara

11:40 - 12:30  
**SUPER BOXE**  
Romeo

14:20 - 15:10  
**SIX BODY PACK**  
Giovanni

15:20 - 16:10  
**SUPER JUMP**  
Chiara

16:20 - 17:10  
**ZUMBA**  
Eva e Karim

### Sala Energy

11:30 - 12:10  
**FASCIALSTRETCH**  
Claudio

14:30 - 15:20  
**PANCAFIT & RELAX**  
Claudio

16:30 - 17:30  
**YOGA**  
Roberta

### Cycling

10:30 - 11:30  
Daniele

13:00 - 14:00  
Debora e Marta

15:30 - 16:30  
Paolo

### Area Funzionale

15:30 - 16:30  
**OUT DOOR FLYING**  
Jacopo

### Esterna

**DUATHLOON**  
30K BICI +  
10K CORSA

DALLE ORE 14:30  
GARE SALA ATTREZZI UOMO / DONNA

(iscrizioni aperte anche per i soci di Moving Lissone)

#### PANCA PIANA:

Max reps per peso corporeo | Per le donne metà del peso corporeo

#### CIRCUITO A TEMPO FUNZIONALE:

20 Burpees + 15 Trazioni + 30 Sit Ups Ball

Personal Training su prenotazione: free session di 45 minuti

Iscrizioni aperte al Desk Moving Monza