

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