

#MÖ·VEMENT®

PROGRAMMA

VUOI CONOSCERE IL CENTRO IN SPORT? UNISCITI AL MOVEMENT

Prenota le attività in reception, o tramite app se già sei un nostro cliente.

CORSI FITNESS DEL NOSTRO PALISNSESTO

Prova uno dei nostri corsi fitness

ACQUAJOGGING

Lezione sicura e accessibile anche senza preparazione atletica. Include camminata / corsa in acqua, esercizi con piccoli attrezzi e defaticamento.

- Lunedì 12.45 e 13.30
- Martedì 10.30 e 18.15

RUNNING IN PISTA

Corsa all'aperto con percorso su pista ciclabile e ostacoli. Per un allenamento dinamico sfruttando gli spazi esterni e la bella stagione.

- Lunedì 13.00

**SCORRI IN BASSO PER
SCOPRIRE LE ALTRE ATTIVITA'**



#MÖ·VEMENT®

Ö·in®
SPORT
allenati a star bene

In Sport Srl SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA

PROGRAMMA

FITNESS CHALLENGE

Esercizi funzionali con classifica finale, pensati per mettersi alla prova e testare le proprie capacità.

- Mercoledì 13.00
- Venerdì 17.30

VALUTAZIONE NUTRIZIONALE

Consulenze nutrizionali gratuite della durata di 15 minuti, con valutazione antropometrica, bioimpedenziometria e consigli alimentari generali.

- Venerdì dalle 15.00 alle 18.00

CHECK UP FITNESS - TEST A CORPO LIBERO

Per valutare la tua condizione fisica in modo completo e personalizzato;

- Per conoscere gli orari disponibili, ti invitiamo a contattare la segreteria.

TECHNOGYM®

LET'S MOVE AND DONATE FOOD

Durante il **Movement** sarà attiva l'iniziativa internazionale Technogym, per unire insieme solidarietà e partecipazione

I clienti potranno scansionare il QR code presente nel in reception per accedere all'app. Ogni esercizio genera punti e, al raggiungimento di 2000 punti complessivi, Technogym dona un pasto ai bambini in difficoltà tramite programmi delle Nazioni Unite.

