

# #MÖ·VEMENT®

CORSI ACQUA  
CORSI TERRA

## PROGRAMMA

dal 18 al 26 ottobre

TUTTE LE ATTIVITÀ A PALINSESTO 2025/2026  
SONO GRATUITE E SU PRENOTAZIONE IN RECEPTION O TRAMITE APP

### SAB 18 OTTOBRE 2025

09:15 - Aqua HIIT con Lorena



16:45 - **MASTERclass aquafitness**  
con i tuoi istruttori preferiti!

15:30 - Pilates con Nancy



16:10 - Pilates con Nancy

### SAB 25 OTTOBRE 2025

09:15 - Aqua HIIT con Lorena

10:45 - Total Body con Ale



14:00 - AquaCombat con Salvo

15:30 - Body Pump con Paolo

### SAB 25 OTTOBRE 2025

..e per i nostri più piccoli atleti

**HAI DETTO FESTA?**

con sorpresa!



**FESTA IN PISCINA**

riservata ai corsi ragazzi\*

**FESTA IN PALESTRA**

e per i più piccoli multigiochi e  
truccabimbi\*



\*ricordati di riconsegnare la tua adesione in reception entro il 20/10!

In Sport Melzo  
via B. Buozzi 1, 20066, Melzo, MI.  
tel. 02 94762079  
mail: melzo@insportsrl.it

### MER 22 OTTOBRE 2025



19:30 - CardioGym con Paolo

### GIO 23 OTTOBRE 2025



11:00 - Ritrovo in piscina e attività  
al Parco Rastelli con Lorena

### VEN 24 OTTOBRE 2025



19:45 - AquaCombat con Salvo

### DOM 26 OTTOBRE 2025



10:30 - **MASTERclass aquafitness**  
con i tuoi istruttori preferiti!

**SPÖRT** Plus  
SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA