



# LISTINO 2026

## MARZO

### BENEFIT RISERVATI AGLI ABBONAMENTI FITNESS:

- **SCONTO 50% E SCONTO 30%** PER UN ACCOMPAGNATORE PER I BIGLIETTI GIORNALIERI FERIALI E 4 ORE FESTIVI
- **SCONTO 25%** SU MASSAGGI E TRATTAMENTI
- **SCONTO 10%** SULL'ESTETICA
- **SCONTO 10%** AL BISTROT

#### PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

039 923051 | 393 9018839  
CONSULENTI@MONTICELLOSPA.IT

#### CERTIFICATO MEDICO OBBLIGATORIO

ISCRIZIONE/SERVIZI DI SEGRETERIA PER NUOVI ISCRITTI: 20€



## ABBONAMENTI FIT

LUNEDÌ - VENERDÌ (SALA PESI + CORSI)

- MENSILE **79€**
- TRIMESTRALE **219€**
- SEMESTRALE **409€**
- ANNUALE OPEN **609€**  
+ 30 giorni di sospensione
- ANNUALE LUNCH TIME (12:00 - 16:00) **399€**  
+ 30 giorni di sospensione
- ANNUALE UNDER 25 (09:00 - 18:30) **459€**  
+ 30 giorni di sospensione
- ANNUALE OVER 60 (09:00 - 17:00) **459€**  
+ 30 giorni di sospensione

### SPECIALE RINNOVI

- ANNUALE OPEN **549€**  
+ 2 ingressi SPA FullDay feriali e 30 giorni di sospensione
- ANNUALE OVER 60 (09:00 - 17:00) **459€**  
+ 2 ingressi SPA FullDay feriali e 30 giorni di sospensione

### PROMO DI MARZO

- 5 MESI **249€** Promo "Primavera in forma" + gadget in omaggio
- PROMO "FESTA DELLA DONNA" - 30 giorni omaggio a fronte di un abbonamento annuale, rinnovo o nuova iscrizione

# PLANNING CORSI 2026

| LUNEDÌ                            |                                 | MARTEDÌ                                |                                             | MERCOLEDÌ                              |                                 | GIOVEDÌ                                   |                                             | VENERDÌ                              |                                           |
|-----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------|
| SALA ENERGIA                      | SALA LUCE                       | SALA ENERGIA                           | SALA LUCE                                   | SALA ENERGIA                           | SALA LUCE                       | SALA ENERGIA                              | SALA LUCE                                   | SALA ENERGIA                         | SALA LUCE                                 |
| 9:30-10:15<br><b>TOTAL BODY</b>   |                                 | 9:30-10:15<br><b>PILATES BASE</b>      |                                             | 9:30-10:00<br><b>CORE</b>              |                                 | 9:30-10:15<br><b>G.A.G.</b>               |                                             | 9:15-10:00<br><b>EL DOA</b>          |                                           |
| 10:15-11:00<br><b>JUST DANCE</b>  |                                 | 10:15-11:00<br><b>PILATES AVANZATO</b> |                                             | 10:00-10:45<br><b>CIRCUIT TRAINING</b> |                                 | 10:15-11:00<br><b>UPPER BODY</b>          |                                             | 10:00-11:00<br><b>ODAKA YOGA</b>     | 10:00-10:45<br><b>FUNCTIONAL TRAINING</b> |
| 11:00-11:45<br><b>PILATES</b>     |                                 | 11:00-11:45<br><b>GARUDA</b>           |                                             | 10:45-11:30<br><b>POSTURAL</b>         |                                 | 11:00-11:45<br><b>PILATES</b>             |                                             |                                      |                                           |
| 13:00-13:45<br><b>TOTAL BODY</b>  |                                 | 13:00-13:45<br><b>ZUMBA</b>            |                                             | 13:00-13:45<br><b>CIRCUIT TRAINING</b> |                                 | 13:00-13:45<br><b>PILATES</b>             |                                             | 13:00-13:45<br><b>MILITARY CROSS</b> |                                           |
|                                   |                                 |                                        |                                             |                                        |                                 |                                           |                                             |                                      |                                           |
| 18:00-18:45<br><b>PUMP</b>        |                                 | 17:00-17:45<br><b>FLEXABILITY</b>      |                                             | 18:00-18:30<br><b>CORE</b>             |                                 | 18:15-19:00<br><b>JUST DANCE</b>          |                                             |                                      |                                           |
| 18:45-19:30<br><b>CARDIO STEP</b> |                                 | 17:45-18:30<br><b>PILATES</b>          | 18:30-19:15<br><b>MILITARY CROSS</b>        | 18:30-19:15<br><b>FLEXABILITY</b>      | 18:30-19:30<br><b>SPINNING*</b> | 19:00-19:45<br><b>G&amp;G DEFINITION</b>  | 18:00-18:45<br><b>MILITARY CROSS</b>        | 17:30-18:00<br><b>CORE</b>           |                                           |
| 19:30-20:15<br><b>TOTAL BODY</b>  | 19:30-20:30<br><b>SPINNING*</b> | 18:30-19:15<br><b>CARDIO TONE</b>      | 19:15-20:00<br><b>TOTAL STRENGHT SYSTEM</b> | 19:15-20:00<br><b>PUMP</b>             | 19:30-20:30<br><b>SPINNING*</b> | 19:45-20:30<br><b>CARDIO MIX</b>          | 18:45-19:30<br><b>FUNCTIONAL TRAINING</b>   | 18:00-18:45<br><b>PUMP</b>           |                                           |
| 20:15-21:00<br><b>PILATES</b>     |                                 | 19:15-20:00<br><b>GLUTEI ON FIRE</b>   |                                             | 20:00-21:00<br><b>HATA YOGA</b>        |                                 | 20:30-21:15<br><b>RELAX BODY&amp;MIND</b> | 19:30-20:15<br><b>TOTAL STRENGHT SYSTEM</b> | 18:45-19:30<br><b>STEP CLASS</b>     | 18:30-19:30<br><b>KUNDALINI YOGA</b>      |

## LEGENDA:

|               |             |                 |                 |                 |                    |
|---------------|-------------|-----------------|-----------------|-----------------|--------------------|
| <b>CARDIO</b> | <b>TONE</b> | <b>POSTURAL</b> | <b>SPINNING</b> | <b>STRENGHT</b> | <b>MINDFULNESS</b> |
|---------------|-------------|-----------------|-----------------|-----------------|--------------------|

LA PROGRAMMAZIONE DEI CORSI POTREBBE SUBIRE VARIAZIONI

\*CORSI SU PRENOTAZIONE



PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

039 923051 | 393 9018839

consulenti@monticellospa.it