#MÖVEMENT®

PROGRAMMA OTTOBRE 2026

DOMENICA 18 OTTOBRE



10:00- 13:00: A CACCIA DI CASTAGNE!

Una passeggiata nel Bosco di Carugo tra natura, colori d'autunno e raccolta delle castagne. E alla fine... tutti insieme per un goloso rinfresco!*

MERCOLEDì 21 OTTOBRE

06:15 - 07:15: SUNRISE YOGA

Yoga del risveglio con Tisana



DOMENICA 25 OTTOBRE

10:30 - 11:30: SWEET CYCLING

Lezione di Indoor Cycling con merenda finale.
In collaborazione con THE BANKER'S JAM & MORE.

14:30 - 17:00: DONUT'S GOAL

Torneo 3vs3 di pallanuoto su ciambelloni



TUTTI I GIORNI

FIT LAB EXPRESS

20' allenamento a tema in piccoli gruppi

CORSI FITNESS

Prove gratuite nei nostri corsi ACQUA e TERRA

LEZIONE CON DEGUSTAZIONE



VENERDì 23 OTTOBRE

19:00 - 20:00: Wine Mobility

20:00 - 21:00: Wine Postural

SABATO 24 OTTOBRE

10:00 - 11:00: Wine Pilates*

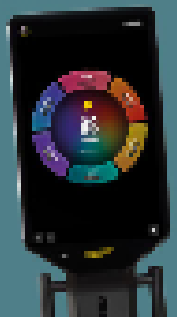
11:00 - 12:00: Wine Pilates*

* Consentita la partecipazione
SOLO PORTANDO UN AMICO

Presso ENOTECA ZANARDO GIUSSANO
Via Ponchielli 57, Giussano

Tutte le attività sono a prenotazione. *Attività sospesa in caso di maltempo

Testa la tua WELLNESS AGE con TECHNOGYM CHECKUP: una stazione di valutazione innovativa basata sull'intelligenza artificiale, progettata per fornire un'analisi completa delle condizioni fisiche e cognitive della persona.



TECHNOGYM CHECKUP

TECHNOGYM®

SPORT ACTIVE
#MOVEMENT

A CACCIA DI CASTAGNE!

Natura, amicizia, tanta energia!

DOMENICA 18/10 | **10:00 - 13:00** | **Bosco di Carugo**

Una passeggiata nel Bosco di Carugo tra **natura, colori d'autunno** e **raccolta delle castagne**. E alla fine... tutti insieme per un **goloso rinfresco**!




SPORT
ACTIVE
#MOVEMENT®
SUNRISE
YOGA
Corso di yoga all'alba
con tisana finale
06:15 - 07:15
Mercoledì
21 ottobre

#MOVEMENT SPORT ACTIVE

ENOTECA ZANARDO GIUSSANO

Benessere Insieme Gusto

WINE WELLNESS EXPERIENCE

ATTIVITÀ OLISTICHE, MOVIMENTO E DEGUSTAZIONE

Muovi il corpo, rilassa la mente, brinda al benessere.

Sport Active e Enoteca Zanardo ti invitano a vivere un'esperienza unica dove il benessere del corpo incontra il piacere del vino.

VENERDÌ 23 OTTOBRE

19:00 - 20:00
Wine Mobility
MOBILITÀ • FLESSIBILITÀ
ENERGIA

20:00 - 21:00
Wine Postural
POSTURA • CONSAPEVOLEZZA
EQUILIBRIO

SABATO 24 OTTOBRE

10:00 - 11:00
Wine Pilates*
FORZA • CONTROLLO
ARMONIA

11:00 - 12:00
Wine Pilates*
FORZA • CONTROLLO
ARMONIA

*Partecipazione consentita esclusivamente portando un amico.

Good Wine Better People

ENOTECA ZANARDO GIUSSANO

ATTIVITÀ OLISTICHE GUIDATE

DEGUSTAZIONE DI VINO AL TERMINE DI OGNI LEZIONE

MOVIMENTO E CONDIVISIONE PER UN BENESSERE A 360°

ENOTECA ZANARDO
Via Ponchielli 57, Giussano

PRENOTAZIONI AL DESK DELLA PALESTRA

Un calice di benessere, per brindare alla vita!

NATURA
MOVIMENTO
PERSONE
ESPERIENZE


INDOOR CYCLING
SWEET
CYCLING
DOMENICA 25/10
ore 10:30 – 11:30 · SPORT ACTIVE GIUSSANO
Lezione di indoor cycling e merenda finale
in collaborazione con
THE BANKER'S JAM
& MORE.
SPORT
ACTIVE
#MOVEMENT


SPORT ACTIVE
#MOVEMENT
DONUT'S GOAL
TORNEO DI PALLAMANO
SU CIAMBELLONI GALLEGGIANTI
Più divertimento che competizione!
DOMENICA 25 OTTOBRE
ORE 14:30
OGNI SQUADRA È COMPOSTA DA 3 COMPONENTI
SPORT ACTIVE GIUSSANO
APERTO A ADULTI E BAMBINI
Un gioco, una squadra, tanto divertimento!