

MOTUS v.le Lombardia, 20 - ORARIO CORSI In vigore dal 06/07/2015 al 2/08/2015
CLUB MOTUS
P A L E S T R E

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
15.00 MINI GROUP - ABS 15' - **	10.00 PILATES BALL&BAND 45' - ** - SALA 1	10.00 UPPER BODY 30' - ** - SALA 1	10.00 G.A.G. 30' - **SALA 1	10.00 POWER YOGA 45' - ** SALA 1	11:00 FAT KILLER 30' - ** SALA 1
16.00 MINI GROUP - G.G. 15' - **	10.45 TOTAL TONE 45' - ** - SALA 1	10.30 G.A.G. 30' - ** - SALA 1	10.30 MAT PILATES 45' - **SALA 1	10.45 PILATES STRETCH 45' - ** SALA 1	11:30 GAMBE & GLUTEI 30' - ** SALA 1
18.30 STEP EXPLOSIVE/ REGGAETON FITNESS 45' - *** SALA 1	13:00 TOTAL BODY WORKOUT 45' - ** SALA 1	11.00 MAT PILATES 45' - ** - SALA 1	13.00 INTERVAL TRAINING 45' - **SALA 1	15.00 MINI GROUP-UPPER BODY 15' - **	11:30 SPINNING 55' - SALA 3
19.15 PILATES OXIGENE 45' - ** SALA 1	18:30 POWER PILATES 45' - ** - SALA 1	15.00 - 15' - ** MINI GROUP - EASY LINE 16.00 - 15' ** MINI GROUP - ABS	18:00 G.A.G. 30' - ** SALA 1	16.00 MINI GROUP - G.G. 15' - **	12:00 UPPER BODY + ABS 30' - ** SALA 1
19.15 SPINNING 60' - SALA 3	19.00 TOTAL TONE 30' SALA 2	18.30 CIRCUIT TRAINING 45' - ** SALA 1	18.30 AERO MIX 45' - SALA 1	18.45 MUSCLE DEFINITION 45' - ** SALA 1	DOMENICA 11:15 TOTAL BODY WORKOUT 60' - ** - SALA 1
20.00 TOTAL TONE 45' - ** SALA 1	19:15 KARDIO KOMBAT 45' - ** - SALA 1	19.15 STEP ENERGY 45' ** SALA 1	19:30 SPINNING 60' - SALA 3	19.30 POWER STRETCH 45' - **SALA 1	LA DIREZIONE SI RISERVA DI APPORTARE MODIFICHE AL SEGUENTE ORARIO SENZA OBBLIGO DI PREAVVISO.
	20.00 BODY BAR TRAINING 30' - ** - SALA 1	20.00 INTERVAL TRAINING 45' ** SALA 1	19:15 MAT PILATES 45' ** SALA 1		INTENSITA' CORSI

PER ACCEDERE AI CORSI DI SPINNING E EXTREME TRAINING E' NECESSARIO RITIRARE L'APPOSITO PASS IN RECEPTION A PARTIRE DA 30 MINUTI PRIMA DELLA LEZIONE. PASS LIMITATI. I CORSI SI EFFETTUANO CON LA PRESENZA MINIMA DI 2 FREQUENTATORI

* CORSO PER TUTTI
 ** MEDIA INTENSITA'
 *** ALTA INTENSITA'