

MOTUS v.le Lombardia - ORARIO CORSI STAGIONE 2017/2018 - In vigore dal 04/09/2017

CLUB **MOTUS**  
PALESTRE

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
10.00 PILATES BALL & BAND 45' - ** SALA 1	10.00 PILATES STRETCH 45' ** SALA 1	10.00 UPPER BODY 30' ** SALA 1	10.00 G.A.G. 30' ** SALA 1	10.00 TOTAL TONE 45' ** SALA 1	11:00 FAT KILLER 30' ** SALA 1
10.45 <b>FUNCTIONAL YOGA</b> 45' - ** SALA 1	10.45 TOTAL TONE 45' ** SALA 1	10.30 G.A.G. 30' ** SALA 1	10.30 POWER PILATES 45' ** SALA 1	10.45 POSTURAL PILATES 45' ** SALA 1	11:30 GAMBE & GLUTEI 30' ** SALA 1
13.00 POWER YOGA 60' - ** SALA 1	13:00 FIT KOMBAT 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
15.00 MINI GROUP - ABS 15' - **	18:30 TOTAL BODY 45' ** SALA 1	15.00 - 15' - ** MINI GROUP- EASY LINE 16.00 - 15' - **	18:00 UPPER BODY + ABS 30' ** SALA 1	16.00 MINI GROUP - G.G. 15' - **	12:00 UPPER BODY + ABS 30' ** SALA 1
16.00 MINI GROUP - G.G. 15' - **	19.00 MAT PILATES 45' ** SALA 2	18.30 MILITARY WORKOUT 45' ** SALA 1	18.30 TOTAL TONE 45' ** SALA 1	18.15 DANCE & TONE 45' ** SALA 1	<b>DOMENICA</b>
18.30 INTERVAL CARDIO MIX 45' - *** SALA 1	19:15 ZUMBA 45' ** SALA 1	18.30 EXTREME TRAINING soft 30' - ** SALA 2	18.30 POWER YOGA 60' *** SALA 2	19.00 G.A.G. 30' ** SALA 1	11:15 TOTAL BODY WORKOUT 60' - ** - SALA 1
19.15 PILATES OXIGENE 45' - ** SALA 1	19:30 SPINNING 60' - SALA 3	19.15 ABDOMINALS KILLER 45' ** SALA 1	19.15 KOMBAT TONE 45' ** SALA 1	19.30 MAT PILATES 45' ** SALA 1	LA DIREZIONE SI RISERVA DI APPORTARE MODIFICHE AL SEGUENTE ORARIO SENZA OBBLIGO DI PREAVVISO.
19.15 SPINNING 60' - SALA 3	19.45 TOTAL TONE 30' ** SALA 2	19.15 EXTREME TRAINING strong 30' - ** SALA 2	19.30 <b>PILATES &amp; YOGA FLOW</b> 60' ** SALA 2	19.30 MAT PILATES 45' ** SALA 1	
20.00 TOTAL BODY WORKOUT 45' - ** SALA 1	20.00 POWER PILATES 45' ** SALA 1	20.00 INTERVAL TRAINING 45' ** SALA 1	19:30 SPINNING 60' - SALA 3		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 DELL'INIZIO DELLA LEZIONE. PASS LIMITATI. I CORSI SI EFFETTUANO CON LA PRESENZA MINIMA DI 2 FREQUENTATORI

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