

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
9.30 45' - <u>PISCINA</u> ACQUAGYM	9.30 45' - <u>SALA 1</u> MAT PILATES	9.45 45' - <u>SALA 1</u> TOTAL TONE	10.00 45' - <u>SALA 1</u> PILATES PROPS&STRETCH	10.15 45' - <u>PISCINA</u> ACQUATONE	11.00 30' - <u>SALA 1</u> FAT BURNING
10.20 30' - <u>SALA 1</u> EASY DANCE/STEP	10.15 30' - <u>SALA 1</u> G.A.G.	10.15 45' - <u>PISCINA</u> ACQUAGYM	10.45 30' - <u>SALA 1</u> G.A.G.	13.00 45' - <u>SALA 1</u> T.B.W.	11.30 60' - <u>SALA 3</u> SPINNING
10.50 30' - <u>SALA 1</u> G.A.G.	10.50 45' - <u>PISCINA</u> ACQUATONE	10.30 45' - <u>SALA 1</u> PILATES PROPS&STRETCH	13.00 45' - <u>PISCINA</u> ACQUATONE	18.00 45' - <u>SALA 1</u> TOTAL TONE	11.30 30' - <u>SALA 1</u> GAMBE & GLUTEI
13.05 45' - <u>SALA 1</u> POWER PILATES	12.45 45' - <u>PISCINA</u> ACQUATONE	13.00 45' - <u>PISCINA</u> ACQUATONE	13.00 45' - <u>SALA 1</u> TOTAL TONE	18.45 45' - <u>SALA 1</u> ZUMBA	11.30 45' - <u>PISCINA</u> ACQAEROBIC
17.30 45' - <u>SALA 1</u> TOTAL TONE	13.00 45' - <u>SALA 1</u> FUNCTIONAL WORKOUT	18.00 45' - <u>SALA 1</u> T.B.W.	18.00 45' - <u>SALA 1</u> TONIC SHOW	19.30 45' - <u>SALA 1</u> FIT BOXE	12.00 30' - <u>SALA 1</u> UPPER BODY
18.15 45' - <u>SALA 1</u> FIT BALL TONE	17.30 30' - <u>SALA 1</u> TABATA TRAINING	18.45 45' - <u>SALA 1</u> TOTAL TONE	18.30 30' - <u>SALA 2</u> EASY LINE		12.30 30' - <u>SALA 1</u> ABS + STRETCH
19.00 45' - <u>PISCINA</u> ACQUATONE	18.00 15' - <u>SALA 1</u> ABDOMINALS	18.45 45' YOGA DEL RESPIRO	18.45 45' - <u>SALA 1</u> STEP & TONE		
19.00 45' - <u>SALA 1</u> POWER PILATES	18.15 45' - <u>SALA 1</u> STEP e PUMP	19.30 45' PILATES PROPS	19.30 45' - <u>SALA 1</u> OLT		
19.45 45' - <u>PISCINA</u> ACQUAEROBIC	18.30 30' <u>SALA 2</u> EASY LINE	19.30 45' - <u>SALA 1</u> STEP ENERGY	19.30 60' - <u>SALA 3</u> SPINNING		
19.30 60' - <u>SALA 3</u> SPINNING	19.00 45' - <u>SALA 1</u> FIT BOXE	19.30 45' - <u>PISCINA</u> ACQUATONE	19.15 45' - <u>PISCINA</u> ACQUAEROBIC		
19.45 45' - <u>SALA 1</u> T.B.W.	19.15 45' - <u>PISCINA</u> ACQUATONE	L'ORARIO CORSI POTREBBE SUBIRE VARIAZIONI. CONSULTA IL SITO. LA DIREZIONE SI RISERVA DI APPORTARE MODIFICHE AL PRESENTE ORARIO CORSI SENZA OBBLIGO DI PREAVVISO. I CORSI SI ESEGUONO CON MINIMO 2 FREQUENTATORI.			



DOMENICA

11.00 30' - <u>SALA 1</u> FAT BURNING
11.30 30' - <u>SALA 1</u> TOTAL TONE
11.30 45' - <u>PISCINA</u> ACQUATONE
12.00 30' - <u>SALA 1</u> ABS + STRETCH

P

CORSO AD ACCESSO CON PASS

(ritirare il pass in reception a partire da 30' prima dell'inizio del corso. PASS LIMITATI)

www.clubmotus.com

CLUB MOTUS
Via Russoli, 4
20143 Milano
Tel. 0289128341



MOBILITA' E ELASTICITA' MUSCOLARE



TONIFICAZIONE MUSCOLARE



RILASSAMENTO PSICOFISICO



DIMAGRIMENTO E RESISTENZA
CARDIORESPIRATORIA



COORDINAZIONE, EQUILIBRIO E POSTURA



DIVERTIMENTO