





















































LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
10.00 45' - <u>SALA 1</u> EASY STEP 	9.45 45' - <u>SALA 1</u> MAT PILATES 	9.45 45' - <u>SALA 1</u> TOTAL TONE 	10.00 30' - <u>SALA 1</u> PILATES TONE 	10.15 45' - <u>PISCINA</u> ACQUATONE 	11.00 30' - <u>SALA 1</u> FAT BURNING 
10.45 45' - <u>SALA 1</u> G.A.G. & STRETCH 	10.30 30' - <u>SALA 1</u> G.A.G. 	10.15 45' - <u>PISCINA</u> ACQUAGYM 	10.30 45' - <u>SALA 1</u> YOGA STRETCH 	13.00 60' - <u>SALA 1</u> T.B.W. 	11.30 60' - <u>SALA 3</u> SPINNING 
13.05 45' - <u>SALA 1</u> TOTAL TONE 	11.05 45' - <u>PISCINA</u> ACQUATONE 	10.30 45' - <u>SALA 1</u> PILATES PROPS&STRETCH 	13.05 45' - <u>SALA 1</u> YOGA VINYASA 	18.00 45' - <u>SALA 1</u> TOTAL TONE 	11.30 30' - <u>SALA 1</u> GAMBE & GLUTEI 
17.30 45' - <u>SALA 1</u> TOTAL TONE 	13.05 45' - <u>PISCINA</u> ACQUATONE 	13.05 45' - <u>PISCINA</u> ACQUATONE 	18.00 45' - <u>SALA 1</u> MOVIDA 	18.45 45' - <u>SALA 1</u> ZUMBA 	11.30 45' - <u>PISCINA</u> ACQUAEROBIC 
18.15 45' - <u>SALA 1</u> POWER PILATES 	13.05 45' - <u>SALA 1</u> POWER PILATES 	18.00 45' - <u>SALA 1</u> T.B.W. 	18.00 45' - <u>SALA 2</u> EASY LINE 	19.30 45' - <u>SALA 1</u> FIT BOXE 	12.00 30' - <u>SALA 1</u> UPPER BODY 
19.00 45' - <u>SALA 1</u> TABATA TRAINING + ABS 	17.30 30' - <u>SALA 1</u> TABATA TRAINING 	18.45 45' - <u>SALA 1</u> TOTAL TONE 	18.45 45' - <u>SALA 1</u> TOTAL TONE 		12.30 30' - <u>SALA 1</u> ABS + STRETCH 
19.15 45' - <u>PISCINA</u> ACQUATONE 	18.00 15' - <u>SALA 1</u> ABDOMINALS 	18.45 45' - <u>SALA 2</u> PILATES PROPS 	18.45 45' - <u>SALA 2</u> Tae-Tek 		
19.30 60' - <u>SALA 3</u> SPINNING 	18.15 45' - <u>SALA 1</u> T.B.W. 	19.30 45' - <u>SALA 2</u> YOGA DEL RESPIRO 	19.30 45' - <u>SALA 1</u> olit 		
19.45 45' - <u>SALA 1</u> T.B.W. 	18.30 45' <u>SALA 2</u> EASY LINE 	19.30 45' - <u>SALA 1</u> STEP ENERGY 	19.30 60' - <u>SALA 3</u> SPINNING 		
I CORSI IN PISCINA NON RIENTRANO NELL'ABBONAMENTO FITNESS.	19.00 45' - <u>SALA 1</u> FIT BOXE 	19.30 45' - <u>PISCINA</u> ACQUATONE 	19.40 45' - <u>PISCINA</u> ACQUAEROBIC 		
	19.20 45' - <u>PISCINA</u> ACQUATONE 				
	19.45 45' - <u>SALA 1</u> POWER PILATES 				



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

 DIMAGRIMENTO E RESISTENZA CARDIORESPIRATORIA	 MOBILITA' E ELASTICITA' MUSCOLARE	 TONIFICAZIONE MUSCOLARE	 RILASSAMENTO PSICOFISICO	 DIVERTIMENTO	 COORDINAZIONE, EQUILIBRIO E POSTURA
---	---	---	--	---	--