

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
10.00 MAT PILATES SALA 1 - 45'	10.00 TOTAL TONE SALA 1 - 45'	10.00 UPPER BODY SALA 1 - 30'	10.00 G.A.G. SALA 1 - 30'	9.45 TOTAL TONE SALA 1 - 45'	11.00 FAT BURNING SALA 1 - 30'
10.45 YOGA SALA 1 - 45'	10.45 YOGA DEL RESPIRO SALA 1 - 45'	10.30 G.A.G. SALA 1 - 30'	10.30 PILATES PROPS SALA 1 - 45'	10.30 FLEXIBILITY&MOBILITA' SALA 1 - 45'	11.30 G.A.G. SALA 1 - 30'
13.00 YOGA VINYASA FLOW - SALA 1 60'	13.00 INTERVAL TRAINING SALA 1 - 45'	11.00 POWER PILATES SALA 1 - 45'	13.00 TOTAL TONE SALA 1 - 45'	18.15 G.A.G. SALA 1 - 30'	11.30 SPINNING SALA 3 - 60'
18.30 MOVIDAR SALA 1 - 45'	18.30 ZUMBA SALA 1 - 45'	18.30 INTERVAL TRAINING SALA 1 - 45'	18.30 TABATA TRAINING SALA 1 - 30'	18.45 STEP ENERGY SALA 1 - 45'	12.00 UPPER BODY+STRETCH SALA 1 - 30'
18.30 <i>soft</i> P EXTREME TRAINING SALA 2 - 30'	19.15 PILATES PROPS SALA 2 - 45'	19.15 ABDOMINALS KILLER SALA 1 - 30'	18.30 YOGA VINYASA SALA 2 - 60'	19.30 POWER PILATES SALA 1 - 45'	DOMENICA
19.15 <i>strong</i> EXTREME TRAINING SALA 2 - 30'	19.15 T.B.W. SALA 1 - 45'	19.45 STRETCHING SALA 1 - 15'	19.00 TOTAL TONE SALA 1 - 45'		10.30 PILATES PROPS SALA 1 - 45'
19.15 SALA 1 - 45'	19.30 P SPINNING SALA 3 - 60'	20.00 MILITARY WORKOUT SALA 1 - 45'	19.45 PILATES&YOGA FLOW SALA 2 - 60'		11.15 T.B.W. SALA 1 - 45'
19.15 P SPINNING SALA 3 - 60'	20.00 TOTAL TONE SALA 2 - 30'	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.	19.30 P SPINNING SALA 3 - 60'		
20.00 TOTAL TONE SALA 1 - 45'	20.00 POWER PILATES SALA 1 - 45'		19.45 CIRCUIT TRAINING SALA 1 - 45'		



CLUB MOTUS v.le
Lombardia, 20
20131 MI -
Tel. 0226684844

DIMAGRIMENTO E RESISTENZA
CARDIORESPIRATORIA
MOBILITA' E ELASTICITA' MUSCOLARE

TONIFICAZIONE MUSCOLARE
COORDINAZIONE, EQUILIBRIO E POSTURA

RIASSAMENTO PSICOFISICO
DIVERTIMENTO

P **CORSO AD ACCESSO CON PASS**
(ritirare pass in reception a partire
da 30' prima dell'inizio del corso)