

# CLUB VIA RUSSOLI - ORARIO CORSI

In vigore da lunedì 13/09/2021

**CLUB MOTUS**  
P A L E S T R E

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9.45 45' – SALA 1 MAT PILATES	10.15 45' – PISCINA ACQUAGYM	9.45 45' - SALA 1 TOTAL TONE	13.05 45' – SALA 1 TOTAL TONE	10.15 45' – PISCINA ACQUATONE	11.00 45' - SALA 1 FAT BURNING + ABS
10.35 30' – SALA 1 G.A.G.	13.05 45' – PISCINA ACQUATONE	10.35 45' - SALA 1 PILATES PROPS&STRETCH	18.15 45' - SALA 1 DYNAMIC PILATES		18.00 45' - SALA 1
13.05 45' – SALA 1 POWER PILATES	18.00 45' – SALA 1 PILATES PROPS	18.00 45' – SALA 1 UPPER BODY + GAMBE&GLUTEI	19.05 45' – SALA1 TAE-TEK	TOTAL TONE	11.50 45' - SALA 1 GAMBE&GLUTEI + UPPER BODY
18.00 45' – SALA 1 TOTAL TONE	18.50 45' – SALA 1 INTERVAL TRAINING	18.50 45' – SALA 1 PILATES PROPS	19.30 60' – SALA 3 INDOOR CYCLING	18.50 45' - SALA 1 ZUMBA	<b>DOMENICA</b> 11.00 45' - SALA 1 INTERVAL TRAINING
18.50 45' – SALA 1 POWER PILATES	19.40 45' – SALA 1 TOTAL TONE	19.40 45' – SALA 1 YOGA DEL RESPIRO	19.55 45' - SALA 1 FUNCTIONAL TRAINING	19.40 45' - SALA 1 FIT BOXE	11.50 SALA 1 – 30' ABS + STRETCH
19.30 45' – PISCINA ACQUATONE			19.30 45' – PISCINA ACQUATONE		
19.30 60' – SALA 3 INDOOR CYCLING					
19.40 45' – SALA 1 STRONG NATION					

**TUTTI I CORSI SI ESEGUONO CON LA PRESENZA MINIMA DI 2 FREQUENTATORI LA DIREZIONE SI RISERVA DI APPORTARE MODIFICHE AL SEGUENTE ORARIO SENZA PREAVVISO, PER ADEGUARSI ALLA SITUAZIONE ATTUALE**

PER ACCEDERE A TUTTI I CORSI BISOGNA EFFETTUARE LA PRENOTAZIONE TRAMITE L'APPLICAZIONE "ZEN WELLNESS", NEL CASO DI IMPOSSIBILITA' DI PARTECIPARE AL CORSO PRENOTATO BISOGNA EFFETTUARE LA DISDETTA DALLA APPLICAZIONE