

PLANNING CORSI - Club Motus v.le Lombardia

CLUB MOTUS
PALESTRE

- In vigore dal 09/01/2023

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
10.00 SALA 1 – 30' TOTAL BODY	10.00 SALA 1 – 30' TOTAL TONE	10.00 SALA 1 – 45' POSTURAL MIX	10.00 SALA 1 – 30' CIRCUIT TRAINING		11.00 SALA 1 – 45'
10.30 SALA 1 – 45' PILATES		10.45 SALA 1 – 30' G.A.G.			10.30 SALA 1 – 45' TAO FIT
13.00 SALA 1 – 45' TOTAL TONE	10.30 SALA 1 – 45' YOGA DEL RESPIRO	13.00 SALA 1 – 45' INTERVAL TRAINING	18.30 SALA 1 – 45' G.A.G.	18.30 SALA 1 – 30' UPPER BODY	11.45 SALA 1 - 45'
18.30 SALA 1 – 45' POSTURAL MIX	18.30 SALA 1 – 45' TABATA	18.30 SALA 1 – 45' DYNAMIC PILATES	19.15 SALA 2 - 60' INDOOR CYCLING		19.00 SALA 1 – 30'
19.15 SALA 1 – 45' FIT BOXE	19.15 SALA 1 – 45' TOTAL BODY	19.15 SALA 1 – 45' FUNCTIONAL TRAINING	19.15 SALA 1 - 45' FLEXABILITY	19.30 SALA 1 – 30' ABS & FLEX	DOMENICA
19.15 SALA SALA 2 - 60' INDOOR CYCLING	19.15 SALA 2 - 60' INDOOR CYCLING		20.00 SALA 1 – 45' PILATES		20.00 SALA 1 - 45' CIRCUIT TRAINING
20.00 SALA 1 – 45' TOTAL BODY		20.00 SALA 1 – 45' TAE-TEK			11.30 SALA 1 – 45' JOLLY MASTERCLASS

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 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