

# ORARIO CORSI 2022-2023

- In vigore dal 11/09/2023

**CLUB MOTUS**  
PALESTRE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
10.00 SALA 1 – 45'	10.00 SALA 1 – 45'	09:45 SALA 1 – 30'	10.00 SALA 1 – 30'	18.30 SALA 1 – 45'
CIRCUIT TRAINING	MAT PILATES	G.A.G.	CARDIO TONE	PILATES
10.45 SALA 1 – 45'	10.45 SALA 1 – 30'	10.15 SALA 1 – 45'	10.30 SALA 1 – 45'	19.15 SALA 1 – 30'
CORE MOBILITY	TOTAL TONE	POSTURAL MIX	PILATES PROPS	UPPER BODY+ABS
13.00 SALA 1 – 45'	18.30 SALA 1 – 45'	13.00 SALA 1 – 45'	18.30 SALA 1 – 45'	19.45 SALA 1 – 30'
TOTAL TONE	CIRCUIT TRAINING	INTERVAL TRAINING	TOTAL TONE	GAMBE&GLUTEI + STRETCH
18.30 SALA 1 – 45'	19.15 SALA 1 – 45'	18.30 SALA 1 – 45'	19.15 SALA 2 - 60'	<b>SABATO</b>
POSTURAL MIX	CARDIO TONE	DYNAMIC PILATES	INDOOR CYCLING	11.00 SALA 1 – 45'
				JOLLY MASTERCLASS
19.15 SALA 1 – 45'	19.15 SALA 2 - 60'	19.15 SALA 1 – 45'	19.15 SALA 1 - 45'	11.45 SALA 1 - 45'
FIT BOXE	INDOOR CYCLING -	CARDIO TONE	CORE MOBILITY	JOLLY MASTERCLASS
19.15 SALA 2 - 60'	20.00 SALA 1 – 45'	20.00 SALA 1 – 45'	20.00 SALA 1 - 45'	<b>DOMENICA</b>
INDOOR CYCLING	FLEXABILITY	FUNCTIONAL TRAINING	TABATA TRAINING	10.45 SALA 1 – 45'
20.00 SALA 1 – 45'	TUTTI I CORSI SI ESEGUONO CON LA PRESENZA MINIMA DI 2 FREQUENTATORI, LA DIREZIONE SI RISERVA DI APPORTARE MODIFICHE AL SEGUENTE ORARIO SENZA PREAVVISO			JOLLY MASTERCLASS
TOTAL BODY				11.30 SALA 1 – 45'
PER ACCEDERE A TUTTI I CORSI BISOGNA EFFETTUARE LA PRENOTAZIONE TRAMITE L'APPLICAZIONE "ZEN WELLNESS", NEL CASO DI IMPOSSIBILITA' DI PARTECIPARE AL CORSO PRENOTATO <b>BISOGNA EFFETTUARE LA DISDETTA DALLA APPLICAZIONE</b>				JOLLY MASTERCLASS