



PALESTRA SSD MOTUS – Via Santa Maria di Cà Foncello 12, Treviso
 (c/o CRAL OSPEDALIERI) – motus.ssd@gmail.com – 0422/1847215
 Segreteria: LU/ME/VE 15:00-20:00 + MA/GI 10:00-12:30

CORSI 2022/2023 - Quota di tesseramento annua: € 30,00 - Obbligo di presentazione certificato medico per attività sportiva non agonistica -

| Orario | LUNEDI | | | MARTEDI | | | MERCOLEDI | | | GIOVEDI | | | VENERDI | | | SABATO | | | | | | | | |
|---------------|--------|---------|-------------|------------------|------------|---------------|-----------|-----------|-------------|---------|---------|-----------|---------|---------|----------|---------|-------|-------------|--|--|---------|--|--|--|
| | Sala | Terra | Soppalco | Sala | Terra | Soppalco | Sala | Terra | Soppalco | Sala | Terra | Soppalco | Sala | Terra | Soppalco | Sala | Terra | Soppalco | | | | | | |
| 08:00 – 08:30 | | Alessio | | MARTINA E VALTER | Terra | | | Ricky | | CARLO | Terra | | Terra | | GIULIA | | | | | | | | | |
| 08:30 – 09:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 09:00 – 09:30 | | | Bianca Lisa | | | | | Antonella | | | | | | | | | | Antonella | | | | | | |
| 09:30 – 10:00 | | | Lisa | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 – 10:30 | | | Bianca Lisa | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:30 – 11:00 | | | Lisa | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:00 – 11:30 | | | Bianca Lisa | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:30 – 12:00 | | | Lisa | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:00 – 12:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:30 – 13:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 – 13:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:30 – 14:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 – 14:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:30 – 15:00 | | | Bianca Lisa | | | | | | | | | | | Martina | | | | Bianca Lisa | | | Martina | | | |
| 15:00 – 15:30 | Greta | | Lisa | Martina | | | Martina | | | Greta | | Lisa | Martina | | | | | | | | | | | |
| 15:30 – 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 – 16:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 – 17:00 | | | Bianca Lisa | | | | | | Bianca Lisa | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 – 17:30 | | Ricky | Lisa | | Alessio | | | | Lisa | | Alessio | | | Ricky | | | | | | | | | | |
| 17:30 – 18:00 | | | | | | Antonella | | | | | | Antonella | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 – 18:30 | | | | | | | Anna | | | Martina | | | Giulia | | | Martina | | | | | | | | |
| 18:30 – 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 – 19:30 | | | Cinzia | | | | | | | | | | | | | Martina | | | | | | | | |
| 19:30 – 20:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 – 20:30 | | | | | | | | | | | | | | | | Martina | | | | | | | | |
| 20:30 – 21:00 | | | | | | | | Saba | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Dopo 21:00 | | | | | Power Yoga | Gruppo Dancer | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | |
|--|--|------------------------------------|--|--|
| Sala pesi cardio con istruttore open | | | | |
| PALESTRA DELLA SALUTE su prenotazione tramite specialista in attività motoria adattata | | | | |
| Functional Efficiency: allenamento funzionale individualizzato | | | | |
| SERVIZIO PERSONAL TRAINER SU PRENOTAZIONE | | | | |
| Functional Light Circuit | | Back School & Postural | | <i>Dal 06/09/2022: per iscrizioni contattare direttamente prof. A. Casarin 342/0551101</i> |
| Pilates di base | | Ginnastica dolce Over 60 | | Body Tonic + Fit & Tone |
| PRESCIISTICA E TONIFICAZIONE | | TAICHI, QI GONG, POWER YOGA | | DANZE CARAIBICHE |
| | | | | AEROTONIC |
| SERVIZIO BIOIMPEDENZIOMETRIA E ANALISI SNA CON RESA PROGRAMMI DI ORGANIZZAZIONE DELLO STILE DI VITA (su prenotazione) | | | | |

Seguici su www.motus-ssd.it e su Facebook ed Instagram