



MILANO TRAINING CLUB
Performance & Fitness



PRENOTA SUBITO LA TUA LEZIONE

Via Sangro 31, 20132 Milano
02 82 765 564
340 9175 775 - 324 6231 269
info@milanotrainingclub.it
www.milanotrainingclub.it

PROMOZIONE RISERVATA A TUTTI GLI INQUILINI

PLACE4YOU

TI ASPETTIAMO PER LA TUA
PROVA GRATUITA

Ricordati di portare una stampa di questo volantino e la conferma della prenotazione camera per aderire alla convenzione.

PROMOZIONE RISERVATA AGLI INQUILINI

PLACE4YOU

OFFERTA

abbonamento

OPEN

~~900,00 €~~

700,00 €

DURATA

abbonamento

~~12 mesi~~

13 mesi

abbonamento
DIURNO o SERALE

~~600,00 €~~

500,00 €

possibilità pacchetto

10 ingressi

utilizzabili in 2 mesi

100,00 €

abbonamento
SEMESTRALE OPEN

~~600,00 €~~

400,00 €

COMPRESI NELL'ABBONAMENTO

Una settimana di prova gratuita

Primo consulto nutrizionale

Primo consulto chinesiologicalico

Allenamenti disponibili in pausa pranzo

Possibilità di pagamento dilazionato

MILANO TRAINING CLUB **PLANNING**

| ORARIO | LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ | SABATO |
|--------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| 7:00 | FUNCTIONAL STRENGTH | CARDIO TRAINING | SUSPENSION TRAINING | ROWING | KETTLEBELL | |
| 8:00 | ROWING | FLEXABILITY | ROWING | FLEXABILITY | CARDIO TRAINING | |
| 9:00 | PILATES | KETTLEBELL | PILATES | SUSPENSION TRAINING | PILATES | |
| 10:00 | OPEN & PERSONAL | | | | | FLEXABILITY |
| 11:00 | OPEN & PERSONAL | | | | | CARDIO TRAINING |
| 12:30 | CARDIO TRAINING | ROWING | FLEXABILITY | ROWING | CARDIO TRAINING | FUNCTIONAL STRENGTH |
| 13:15 | KETTLEBELL | PILATES | FUNCTIONAL STRENGTH | PILATES | SUSPENSION TRAINING | |
| 14:00 | OPEN & PERSONAL | | | | | |
| 15:00 | OPEN & PERSONAL | | | | | |
| 16:00 | OPEN & PERSONAL | | | | | MMA KIDS |
| 17:00 | PILATES | MMA KIDS | PILATES | MMA KIDS | PILATES | MMA |
| 18:00 | BARBELLS & DUMBELLS | MMA | KETTLEBELL | MMA | SUSPENSION TRAINING | |
| 19:00 | ROWING | FUNCTIONAL STRENGTH | CARDIO TRAINING | FUNCTIONAL STRENGTH | ROWING | |
| 20:00 | FUNCTIONAL STRENGTH | CARDIO TRAINING | FLEXABILITY | CARDIO TRAINING | FUNCTIONAL STRENGTH | |