

## Milano Health Club

145

VIA STRAMBIO 22  
ZONA CITTÀ STUDI  
TEL. 0289451046  
WWW.MHCMILANO.IT

### La palestra

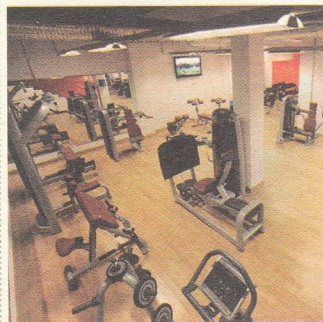
In Città Studi, il Milano Health Club copre 700 mq di superficie su 2 livelli, con arredi in legno e acciaio, grandi vetrate, pareti color arancio e verde scuro. Gli attrezzi sono firmati Technogym, marchio riconosciuto nel settore come garanzia di qualità: alle macchine per la tonificazione delle varie fasce muscolari si affiancano quelle per l'allenamento cardiovascolare, dai tapis roulant alle bike, oltre a panche e manubri. La sala corsi, abbastanza ampia e luminosa, ospita lezioni di gruppo con sottofondo musicale: si va dallo step al ju jitsu, dalla ginnastica dolce alla kick boxing fino alla danza jazz. Si effettuano trattamenti shiatsu e visite mediche specialistiche.

### Orario

Da lunedì a venerdì dalle 8 alle 22; sabato dalle 9 alle 15.

### Pacchetto ViviMilano

Per i nuovi soci **10 ingressi** "open" (uso sala attrezzi e corsi) a 75 euro (anziché 150 euro).



## Motus

146

VIA RUSSOLI 4  
ZONA ROMOLO  
TEL. 0289128341  
WWW.CLUBMOTUS.COM

### La palestra



Sale per i corsi collettivi, aree attrezzi con macchinari isotonici e per il training cardiovascolare, centro estetico, solarium estivo, zona relax con idromassaggio, sauna, bagno turco, docce tropicali, campi da squash, piscina, bar, negozi. Situato in zona Romolo, il club Motus è un vero e proprio tempio del fitness, dove si insegnano le discipline più svariate: ci si può tenere in forma con lezioni di spinning, step, pilates, yoga, fit-boxe, ginnastica in acqua. Tra i nuovi corsi il Vibration Training, lezione collettiva su pedane vibranti completa di esercizi di tonificazione con pesini ed elastici, e l'Easy Line, in cui si lavora a circuito su step e macchine a pressione.

### Orario

Da lunedì a venerdì dalle 8 alle 22.30; sabato dalle 9 alle 19; domenica dalle 9 alle 18.

### Pacchetto ViviMilano

Per i nuovi soci **abbonamento mensile** a 65 euro (anziché 130 euro) e quota associativa annuale a 60 euro (anziché 120 euro).

## MovimentoArte

147

CORSO GARIBALDI 34  
ZONA LANZA  
TEL. 0289606583-02877877  
WWW.MOVIMENTOARTE.INFO

### La palestra

Uno spazio dedicato esclusivamente alle donne, un luogo in cui ritirarsi per imparare l'arte del movimento, dove seguire corsi di tonificazione, yoga e pilates, oltre che di danza classica e moderna sia per donne adulte sia per bambine e ragazze dai quattro anni in su. Sono le caratteristiche principali del nuovo studio MovimentoArte: una sala con pavimento in legno, sbarra e specchio situata in zona Lanza, vicino al Parco Sempione. "Ci troviamo nel cuore dello stress cittadino - osservano i responsabili del centro - e proprio qui abbiamo deciso di sospendere tempo e spazio in un luogo tranquillo che si affaccia su un piccolo giardino, da coltivare come è da coltivare la nostra persona".



### Orario

Su appuntamento.

### Pacchetto ViviMilano

Si offre uno sconto del 50% sul carnet da **10 lezioni** (125 euro anziché 250 euro).