

Ginnastica Posturale

| | Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì |
|-------|----------|-------------------|------------------------------|-------------------|----------|
| 9.30 | Pancafit | | Pancafit | | |
| 10.20 | | | | Pancafit 10.10 | |
| 10.40 | Pancafit | | Pancafit | Pancafit 11.00 | Pancafit |
| 14.00 | | Pancafit | | | |
| 17.30 | | | Yoga Genitori Bimbi 17.20 | | Pancafit |
| 19.00 | | Pancafit | Ginn. Pelvica 18.30 | Pancafit | |
| 19.40 | Pancafit | Pancafit 20.00 | Pancafit | | |
| 20.40 | Pancafit | | Pancafit 20.30 | | |

Ti ricordiamo che:
tutte le attività e gli orari potranno subire modifiche



CONI n° 265191



CONI n° 271639



CONI n° 250147

| | | | |
|---|--|--|--|
| Corsi in acqua Nuoto libero Ginnastica antalgica Stretching zen Corsi area funzionale | Punti 24 Punti 20 Punti 24 Punti 24 Punti 24 | Spinning e Walking Corsi GYM Pilates/Pancafit Fuel to Run Sala Fitness | Punti 24 Punti 22 Punti 24 Punti 20 Punti 22 |
|---|--|--|--|



0438411610



JoyClub



joy-club.it



joyclub.conegliano



via Italia 141
San Vendemiano

Joy Club

Orario attività stagione sportiva 2017/2018

Dal 01/03/2018

Sala Attrezzi

| Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì | Sabato | Domenica |
|--------|---------|-----------|---------|---------|--------|----------|
| 6.30 | 8.00 | 6.30 | 8.00 | 6.30 | 9.00 | 9.30 |
| 22.00 | 22.00 | 22.00 | 22.00 | 21.00 | 18.00 | 12.30 |

Area Funzionale

| | Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì |
|-------|----------------|---------|------------------|---------|-----------------------|
| 13.00 | Forma 13.10 | | | Forma | HIT 13.15 |
| 18.30 | HIT | | Balance 18.40 | | Functional Workout |
| 19.20 | Forma | | Skill Run | | |
| 19.30 | | Forma | | Forma | |

Fuel To Run

| | Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì |
|-------|----------------------|---------|-----------|------------|---------|
| 19.00 | Intermedio e Base | | Base | Intermedio | |

Le nostre attività durano 50'



Polisportiva Joy Club società sportiva dilettantistica a r.l.

Piscina

| | Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì |
|--------------|----------------|---------------------------|------------|--------------------|----------------|
| 8.10 | Acquadolce | Acquagym 8.40 | Acquadolce | Acquagym 8.40 | Acquadolce |
| 9.00 | Acquagym | Acquadolce 9.30 | Acquagym | Acquadolce 9.30 | AcquaAntalgica |
| 13.00 | Acquagym | | | Acquagym 12.50 | |
| 15.00 | Corso di nuoto | | | | |
| 17.40 | | Acquagym | | Acquagym | |
| 18.40 | Acquagym | Acquagym | | Acquagym | |
| 19.30 | Acquagym | AcquaPerformance 19.40 | Acquagym | | |
| 20.40 | Corso di nuoto | | | | |

Nuoto libero

| | Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì | Sabato |
|--------------|--------------|---------|--------------|--------------|--------------|-----------------------|
| 13.00 | | | | | Nuoto libero | Nuoto libero 13.15 |
| 14.00 | Nuoto libero | | Nuoto libero | | | |
| 20.30 | | | | Nuoto libero | | |

Sala Rossa

| | Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì | Sabato |
|--------------|----------|---------------|-----------|------------------------|-------------------|------------------------------|
| 9.30 | | | | Walking | | Yoga Genitori Bimbi 10.00 |
| 11.15 | | | | | | Spinning |
| 13.00 | Walking | Spinning | Joy Walk | Spinning | Walking | |
| 18.30 | Walking | StretchingZen | Walking | | | |
| 19.30 | Spinning | WalkEnergygym | Spinning | WalkEnergygym 19.00 | Spinning 19.30 | |
| 20.30 | Spinning | | | | | |

Sala Verde

| | Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì | Sabato |
|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------------|---------|
| 8.30 | | | | | StretchingZen | |
| 9.30 | Cardio Tone | StretchingZen | Cardio Tone | | StretchingZen | YogaFit |
| 10.30 | Pilates base | | Pilates base | Pilates base | | |
| 13.00 | | Zumba | | | | |
| 16.45 | | | | Yoga Bimbi | | |
| 17.15 | Teen Ager | | Teen Ager | | Teen Ager 16.30 | |
| 18.00 | | Pilates | | Pilates | | |
| 18.30 | Pilates | | Pilates | | StretchingZen | |
| 19.00 | | Body Art | | Body Art | | |
| 19.30 | PowerWorkout | | PowerWorkout | | Step Coreografico | |
| 20.00 | | Pilates | | Pilates | | |

Attività riservate ai tesserati CSI

Richiedi informazioni per il tuo tesseramento