

Piscina

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
7.30	Acquadolce		Acquadolce		
8.20	Acquadolce	AcquaAntalgica 8.40	Acquadolce	Acquagym 8.40	AcquaAntalgica
9.10	Acquagym	AcquaAntalgica 9.30	Acquagym	Acquadolce 9.30	AcquaAntalgica
10.00	Acquagym				
13.00	Acquagym	Nuoto Libero		Acquagym	Nuoto Libero
14.00	Nuoto Libero		Nuoto Libero		Sabato 13.10 Nuoto Libero
17.40		AcquaAntalgica		Acquagym	
18.40	Acquagym	AcquaAntalgica 18.30	Acquagym	Acquagym 19.00	
19.30	Acquagym	Gestanti	Acquagym	Acquagym 19.50	

Tutti i nostri corsi sono finalizzati alla propedeutica e avviamento alle attività sportive riconosciute dal Coni.

“ATTIVITA' SPORTIVA E GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS”

(Codici attività sportive : 6, 16, 24, 35, 63, 64, 82,97)

(delibera Nazionale Coni del 10 maggio 2017)

Attività riservate ai tesserati CSI

Richiedi informazioni per il tuo tesseramento

Joy Club

Orario attività stagione sportiva 2018/2019

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 12.50		HIT 30' 13.15
18.40	Addominali 10'		Addominali 10'		Functional Workout 18.30
19.00	HIT 30'	BodyArt	HIT 30'	BodyArt	
19.45	Forma		Forma		

Fuel To Run

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
18.30	Fuel To Run				
19.00		Fuel To Run		Fuel To Run	

Le nostre attività durano 50'



Sala Verde

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
8.30				Ginnastica Dolce 9.00	StretchingZen	
9.30	Cardio Tone	StretchingZen	Cardio Tone		StretchingZen	Ginnastica Yoga
10.30	FitPilates		FitPilates			
13.00		FitPilates		Pound	FitPilates	
17.15	TeenAger		TeenAger	Ginnastica Yoga Kids 16.45	TeenAger Pound 16.30	
18.00		FitPilates		FitPilates		
18.30	FitPilates		FitPilates		StretchingZen	
19.00		StretchingZen		Stretching Dinamico		
19.30	PowerWorkout		PowerWorkout		Step Core	
20.00		Ginnastica Yoga		Ginnastica Yoga		

Ginnastica Posturale

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
9.30	Pancafit		Pancafit		
10.00				Pancafit	
10.40	Pancafit		Pancafit	Pancafit 10.50	Pancafit
17.30			Ginnastica Yoga Bimbi Genitori	Pancafit 18.00	Pancafit
19.00		Pancafit		Pancafit	
19.30	Pancafit	Pancafit 20.00	Pancafit		
20.30	Pancafit				

Sala Rossa

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
6.50	Spinning					
9.50				Pound		
11.15						Spinning
13.00	Walking	Spinning	Joy Walk	Spinning		
16.45				Ginnastica Yoga Teenager 17.50		
18.30	Walking		Walking		Procyding	
19.00		WalkEnergym		WalkEnergym		
19.40	Spinning		Spinning		Spinning	
20.00		FitPilates		FitPilates		

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 Stretching Corsi area funzionale	Punti 24 Punti 20 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



www.joy-club.it



puntoinfo@joy-club.it



via Italia 141
San Vendemiano