

## Piscina

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<b>7.30</b>	Acquadolce		Acquadolce		
<b>8.20</b>	Acquadolce	AcquaAntalgica 8.40	Acquadolce	Acquagym 8.40	AcquaAntalgica
<b>9.10</b>	Acquagym	AcquaAntalgica 9.30	Acquagym	Acquadolce 9.30	AcquaAntalgica
<b>10.00</b>	Acquagym				
<b>13.00</b>	Acquagym	<b>Nuoto Libero</b>		Acquagym	<b>Nuoto Libero</b>
<b>14.00</b>	<b>Nuoto Libero</b>		<b>Nuoto Libero</b>		
<b>17.40</b>		AcquaAntalgica		Acquagym	
<b>18.40</b>	Acquagym		Acquagym	Acquagym 19.00	
<b>19.30</b>	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	Chiuso
22.00	22.00	22.00	22.00	21.00	14.00	

## Area Funzionale

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<b>13.00</b>	Forma 13.10		Forma 12.50		HIT 30' 13.15
<b>18.40</b>	Addominali 10'	Addominali 10'	Addominali 10'	Addominali 10'	Functional Workout 18.30
<b>19.00</b>	HIT 30'	BodyArt	HIT 30'	BodyArt	

## Fuel To Run

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<b>19.00</b>		Fuel To Run		Fuel To Run	

Le nostre attività durano 50'



## Sala Verde

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9.00				Ginnastica Dolce	StretchingZen	
9.30	Cardio Tone	StretchingZen	Cardio Tone			
10.30	FitPilates		FitPilates			
13.00		FitPilates			FitPilates	
18.00		FitPilates		FitPilates		
18.30	FitPilates		FitPilates		StretchingZen	
19.00		StretchingZen				
19.30	PowerWorkout		PowerWorkout		Step Core	
20.00		Ginnastica Yoga				

## Sala Rossa

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
6.50	Spinning					
11.15						Spinning
13.00	Walking	Spinning	Joy Walk	Spinning		
18.30	Walking		Walking			
19.00		WalkEnergygm		WalkEnergygm		
19.40	Spinning		Spinning		Spinning	
20.00		FitPilates		FitPilates		

## Ginnastica Posturale

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

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