

Piscina

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
7.30	Acquadolce		Acquadolce		
8.20	Acquadolce		Acquadolce		AcquaAntalgica
9.10	Acquagym		Acquagym		AcquaAntalgica
13.00	Acquagym	Nuoto Libero		Acquagym	Nuoto Libero
14.00	Nuoto Libero		Nuoto Libero		
17.40		AcquaAntalgica		Acquagym	
18.40	Acquagym		Acquagym		
19.30	Acquagym	Gestanti	Acquagym	Acquagym	

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

dall'1 al 26 luglio 2019

Sala Attrezzi

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
6.30	12.00	6.30	12.00	6.30	Chiuso	Chiuso
22.00	21.00	22.00	21.00	21.00		

Area Funzionale

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
13.00	Forma 13.10 fino 8/7				HIT 30' 13.15
18.40	Addominali 10'	Addominali 10'	Addominali 10'	Addominali 10'	Functional Workout 18.30
19.00	HIT 30'		HIT 30'		

Fuel To Run

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

Le nostre attività durano 50'



Sala Verde

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

Sala Rossa

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
11.15						
13.00	Walking	Spinning	Joy Walk fino a 10/7	Spinning		
18.30	Walking		Walking			
19.00		WalkEnergygym		WalkEnergygym		
19.40	Spinning		Spinning		Spinning	
20.00						

Ginnastica Posturale

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
9.30	Pancafit		Pancafit		
10.00					Pancafit
10.40	Pancafit		Pancafit		Pancafit 10.50 fino a 12/7
17.30					Pancafit fino al 19/07
19.00				Pancafit fino all'11/07	
19.30	Pancafit	Pancafit 20.00	Pancafit		
20.30	Pancafit fino a 8/7				

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