

Piscina

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
7.30	AcquaDolce		AcquaDolce		
8.15	AcquaDolce	AcquaAntalgica 8.30	AcquaDolce	AcquaGym	AcquaAntalgica 8.30
9.00	AcquaGym	AcquaAntalgica 9.15	AcquaGym	AcquaGym	AcquaAntalgica 9.15
10.00	AcquaGym 9.45		AcquaGym 9.45	AcquaBike	
10.45	AcquaBike				
13.00	AcquaBike		AcquaGym	AcquaBike	Nuoto Libero
14.00	Nuoto Libero	Nuoto Libero	Nuoto Libero		
17.30		AcquaAntalgica		AcquaGym	
18.45	AcquaGym	AcquaBike 18.30	AcquaGym	AcquaBike 18.30	Gestanti 19.00
19.30	AcquaGym	AcquaBike 19.15	AcquaGym	AcquaBike 19.15	
20.40	Nuoto Libero		Nuoto Libero		

Attività riservate ai tesserati CSI

ROSSO attività sport - **Giallo** attività dima e tono - **VERDE** attività relax

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)



via Italia 141
San Vendemiano



www.joy-club.it



puntoinfo@joy-club.it



JoyClub



0438411610



Orario stagione 2019/2020

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
13.10	Forma	Forma 12.50			Hit 30' 13.15
18.40	Addominali 10'	Addominali 10'	Addominali 10'	Addominali 10'	Addominali 10'
19.00	HIT 30'		HIT 30'		
19.30		4Fun		4Fun	Funz 18.30

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

Polisportiva Joy Club Società Sportiva Dilettantistica a r.l.

Sala Rossa

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
11.15						Spinning
13.00	Walking	Spinning	JoyWalk	Spinning		
18.30	JoyWalk		JoyWalk			
19.00		WalkEnergygym		WalkEnergygym		
19.40	Spinning		Spinning		Spinning 19.30	
20.00		FitPilates		FitPilates		

Ginnastica Posturale

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

Corsi in acqua
Nuoto libero
Stretching
Corsi area funzionale

Punti 24
Punti 20
Punti 24
Punti 24

Spinning/Walking
Corsi GYM
Pilates/Pancafit
Fuel To Run
Sala Fitness

Punti 24
Punti 24
Punti 24
Punti 20
Punti 22

Sala Verde

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9.00				Gin. Dolce	StretchingZen 8.30	
9.30	CardioTone	StretchingZen	CardioTone		StretchingZen	Gin. Yoga
10.30	FitPilates		FitPilates			
13.00	FitPilates				FitPilates	
16.45		Yoga Bimbi infanzia		Yoga Bimbi primarie		
17.15	TeenAger		TeenAger			
18.00		FitPilates		FitPilates		
18.30	FitPilates		FitPilates		StretchingZen	
19.00		StretchingZen		Stretching Dinamico		
19.30	CardioTone		CardioTone		Step Core	
20.00		Gin. Yoga		Studio Asana		

Affiliato a Ente Promozione Sportiva: CSI n. 03100331 e
Federazioni Sportive: FIDAL n. TV400 e FITRI n. 2157
Riconosciuto dal CONI ai fini sportivi e regolarmente iscritto al registro Coni 2.0



Note: