

Piscina

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
7.30	AcquaDolce		AcquaDolce		
8.15	AcquaDolce	AcquaAntalgica 8.30 dal 15/9	AcquaDolce	AcquaGym 8.30 dal 17/9	AcquaAntalgica 8.30
9.00	AcquaGym	AcquaAntalgica 9.15 dal 15/9	AcquaGym	AcquaGym 9.15 dal 17/9	AcquaAntalgica 9.15
10.00	AcquaBike			AcquaBike 10.15 dal 17/9	
10.45					
13.00	AcquaBike		AcquaGym	AcquaBike dal 17/9	Nuoto Libero
14.00	Nuoto Libero	Nuoto Libero	Nuoto Libero		
17.45		AcquaAntalgica		AcquaGym	
18.45	AcquaGym	AcquaBike	AcquaGym	AcquaBike	Gestanti 19.00
19.30	AcquaGym	AcquaBike dal 15/9	AcquaGym	AcquaBike dal 17/9	
20.40					

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



via Italia 141
San Vendemiano



www.joy-club.it



puntoinfo@joy-club.it



JoyClub



0438411610



Orario stagione 2020/2021 settembre 2020

Sala Attrezzi						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato dal 12/09	Domenica
6.30	8.00	6.30	8.00	6.30	9.00	chiuso
21.00	21.00	21.00	21.00	21.00	14.00	

Attività riservate ai tesserati CSI

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)

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 dal 12/9
13.00	Walking	Spinning	JoyWalk	Spinning		
18.30		FunctionalFit		KardioKombat	StretchingZen	
19.30	Spinning	WalkEnergy	Spinning	WalkEnergy	Spinning	

Ginnastica Posturale

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
9.30	Pancafit		Pancafit		
10.00				Pancafit dal 17/09	
10.30	Pancafit		Pancafit		Pancafit
17.30	Pancafit		Pancafit		Pancafit
19.00		Pelvico dal 15/9			
20.00	Pancafit	Posturale	Pancafit		

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

Corsi in acqua	Punti 24	Spinning/Walking	Punti 24
Nuoto libero	Punti 20	Corsi GYM	Punti 24
Stretching	Punti 24	Pilates/Pancafit	Punti 24
Corsi area funzionale	Punti 24	Fuel To Run	Punti 20
		Sala Fitness	Punti 22

Sala Verde

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9.30	CardioTone dal 14/9	StretchingZen	Kardio Kombat dal 16/9	Ginnastica Antalgica dal 17/9	StretchingZen	
10.30	FitPilates		FitPilates			
13.00		Forma			HIT 30'	
16.45		Yoga Teenager		Yoga Bimbi		
18.00		FitPilates		FitPilates		
18.30	FitPilates		FitPilates		Functional Workout dal 11/9	
19.00		StretchingZen				
19.30	CardioTone		GAG		Step Core dal 11/9	
20.00		Gin. Yoga				

Joy On Air! dal 14/09

Le attività evidenziate sono trasmesse in diretta streaming per permetterti di allenarti anche da casa. Chiedi info per partecipare!



Note: