

Piscina

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
7.30	AcquaDolce		AcquaDolce		AcquaAntalgica
8.15	AcquaDolce		AcquaDolce		AcquaAntalgica
9.00	AcquaGym	AcquaAntalgica	AcquaGym	AcquaGym dal 28/10	AcquaAntalgica
9.45	AcquaGym		AcquaGym		
10.45	AcquaBike		AcquaBike		
13.00	AcquaBike		AcquaGym		Nuoto Libero
14.00	Nuoto Libero		Nuoto Libero		Nuoto Libero
17.45				AcquaGym	
18.45	AcquaGym	AcquaBike	AcquaGym	AcquaBike	Gestanti
19.30	AcquaGym	AcquaBike	AcquaGym	AcquaBike	
20.40					



Orario stagione 2021/2022

Sala Attrezzi						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
6.30	8.00	6.30	8.00	6.30	9.00	9.30
21.00	21.00	21.00	21.00	21.00	14.00	12.30

Attività riservate ai tesserati CSI

Outdoor e Area Funzionale					
	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
13.00			Forma		
18.30	Hit				Functional Workout 18.45
19.00		Fuel To Run		Fuel To Run	
20.00			Functional Workout		

NOVITA'
Funzionale dal 17/11

Mercoledì ore 20.00

Venerdì ore 18.45

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

Sala Rossa

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
11.15						
13.00		Spinning		JoyWalk	Spinning	
18.30	Walking		JoyWalk <i>dal 17/11</i>			
19.00	Spinning 19.30	WalkEnergym		WalkEnergym	Spinning	
20.00				FitPilates		

Ginnastica Posturale

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
9.30					
10.00				Pancafit	
10.30	Pancafit	Pancafit	Pancafit		Pancafit
11.30	Pancafit		Pancafit		
17.30		Pancafit	Pancafit 17.15		Pancafit
20.00	Pancafit	Pancafit	Pancafit 19.30		

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
Gestanti	Punti 25	Sala Fitness	Punti 22

Sala Verde

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9.30	CardioTone	StretchingZen	Kardio Kombat	Ginnastica Antalgica 9.00	StretchingZen	
10.30	FitPilates		FitPilates			
13.00	HIT				FitPilates	
18.00						
18.30	FitPilates	StretchingZen	FitPilates 18.15		FitPilates	
19.00				StretchingZen		
19.30	GAG		CardioTone 19.15		Step Core	
20.00		FitPilates		Gin. Yoga		

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)



Note: