

| Piscina | | | | | |
|---------|--------------|--------------|--------------|--------------------|-------------------|
| | Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì |
| 7.30 | AcquaDolce | | AcquaDolce | | AcquaAntalgica |
| 8.15 | AcquaDolce | | AcquaDolce | | AcquaAntalgica |
| 9.00 | AcquaGym | AcquaDolce | AcquaGym | AcquaGym | AcquaAntalgica |
| 9.45 | AcquaGym | | AcquaGym | AcquaBike 10.00 | |
| 10.45 | AcquaBike | | AcquaBike | | |
| 13.00 | AcquaBike | | AcquaGym | | Nuoto Libero |
| 14.00 | Nuoto Libero | | Nuoto Libero | | Nuoto Libero |
| 17.45 | | | | AcquaGym | |
| 18.15 | | AcquaBike | | | |
| 19.00 | AcquaGym | AcquaBike | AcquaGym | AcquaBike 18.45 | Gestanti 18.45 |
| 19.45 | AcquaGym | AcquaBike | AcquaGym | AcquaBike 19.30 | |
| 20.30 | | Nuoto Libero | | Nuoto Libero | |

Orario stagione sportiva 2022/2023

| Sala Attrezzi | | | | | | |
|---------------|---------|-----------|---------|---------|--------|---------------------|
| Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì | Sabato | Domenica |
| 6.30 | 8.00 | 6.30 | 8.00 | 6.30 | 8.00 | 9.30 |
| 21.00 | 22.00 | 21.00 | 22.00 | 21.00 | 14.00 | 12.30 Da ottobre |

Accesso riservato ai soci CSI

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

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



Polisportiva Joy Club Società Sportiva Dilettantistica a r.l.

Sala Rossa

| | Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì | Sabato |
|-------|--------------------|--------------|-------------|--------------|---------|----------|
| 9.30 | | | | | | Spinning |
| 13.00 | | WalkEnergy | | JoyWalk | | |
| 18.30 | Bike Energy | MilitaryWalk | Walk Energy | MilitaryWalk | | |
| 19.30 | Functional Workout | Spinning | | Spinning | | |

Ginnastica Posturale

| | Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì |
|-------|----------|----------|----------------|----------|----------|
| 10.00 | | | | Pancafit | |
| 10.30 | Pancafit | Pancafit | Pancafit | | Pancafit |
| 11.30 | Pancafit | | Pancafit | | |
| 17.30 | | | Pancafit | Pancafit | 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 | 24 punti |
| Sala Fitness/ Nuoto libero/FTR | 20 punti |

Sala Verde

| | Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì | Sabato |
|-------|------------|---------------|------------|---------------------------|---------------|-----------|
| 8.00 | | | | | | Gin. Yoga |
| 9.30 | CardioTone | StretchingZen | GAG | Ginnastica Antalgica 9.00 | StretchingZen | |
| 10.30 | FitPilates | | FitPilates | | FitPilates | |
| 13.00 | | | | | FitPilates | |
| 17.30 | TeenAger | | TeenAger | | | |
| 18.30 | FitPilates | | FitPilates | StretchingZen | FitPilates | |
| 19.00 | | StretchingZen | | | | |
| 19.30 | GAG | | CardioTone | Body Mind | | |
| 20.00 | | Gin. Yoga | | Balli Caraibici 20.30 | | |

Personal Group

| | Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì |
|-------|--------|---------|-----------|---------|
| 9.00 | 🏋️ | 🏋️ | 🏋️ | 🏋️ |
| 15.00 | 🏋️ | | 🏋️ | |
| 18.00 | 🏋️ | 🏋️ | 🏋️ | 🏋️ |
| 19.00 | 🏋️ | 🏋️ | 🏋️ | 🏋️ |

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)

