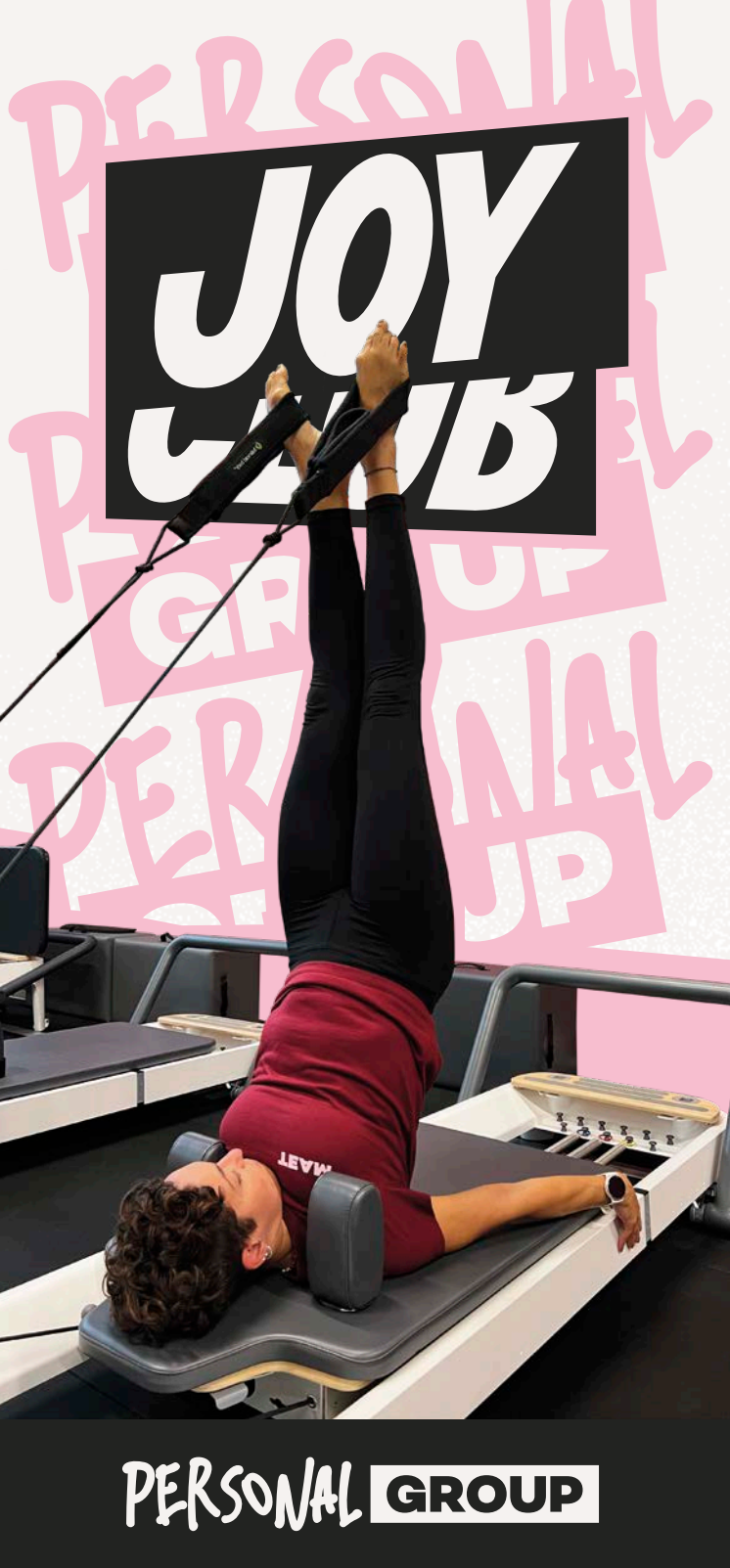




PERSONAL GROUP REFORMER

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
8.00 — 8.45	—				—
10.30 — 11.15		—		—	
11.30 — 12.15	—				—
13.00 — 13.45			—		—
17.15 — 18.00	—		—		—
18.00 — 18.45					—
18.30 — 19.15		—		—	
19.15 — 20.00		—		—	
20.00 — 20.45	—		—		

COS'È IL REFORMER

Il Reformer è l'attrezzo più iconico e versatile del Pilates!

Un carrello scorrevole collegato a molle che regolano la resistenza, permettendoti di allenare forza, controllo e fluidità in ogni movimento.

Con un solo attrezzo puoi coinvolgere più parti del corpo contemporaneamente, migliorando postura, tonicità e benessere generale.

Classi a numero ridotto con istruttori qualificati, per un approccio progressivo e personalizzato!

QUALI SONO I BENEFICI

Il Reformer unisce coordinazione, respiro e precisione!

Ideale per chi vuole migliorare forma fisica, postura e mobilità con un allenamento efficace ma a basso impatto articolare, con questo metodo potrai:

- Tonificare e rafforzare tutto il corpo
- Migliorare postura ed equilibrio
- Aumentare flessibilità e controllo
- Ridurre dolori muscolari e articolari

Che tu sia sportivo, in fase di recupero o voglia restare in forma con metodi sempre nuovi, il Personal Group Reformer è la soluzione ideale!



PERSONAL
GROUP

FUNCTIONAL

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
9.00 - 9.45	—		—		—
9.30 - 10.15		—		—	
9.45 - 10.30	—		—		—
13.00 - 13.45	—	—		—	
18.15 - 19.00	—		—		
19.00 - 19.45	—		—		

PERSONAL GROUP FUNCTIONAL

Personal Group - Functional
è l'allenamento funzionale su misura!

Un metodo che unisce movimenti naturali, esercizi multi-articolari a corpo libero o con piccoli attrezzi per allenare forza, mobilità e controllo.

Classi ridotte e coach qualificati adattano intensità e tecnica ad ogni livello, favorendo il trasferimento dei benefici alla quotidianità!

ACCESSO RISERVATO AI SOCI CSI

Tutti i nostri corsi sono finalizzati alla propedeutica e avviamento alle attività sportive riconosciute dal CONI "attività sportiva e ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness" (Codice attività sportive: 6, 16, 24, 35, 63, 64, 82, 97) (Delibera Nazionale CONI del 10 Maggio 2017)

Affiliato a Ente Promozione Sportiva: CSI n. 03100331

Federazioni Sportive: FIDAL n. TV400 e FITRI n.2157

Riconosciuto dal CONI ai fini sportivi e regolarmente iscritto al registro CONI 2.0

TANTI, TANTI BENEFICI

Più forte, più stabile, più agile.
Più funzionale!

Un percorso che trasforma l'impegno e un obiettivo in risultati concreti: perdere peso, migliorare la postura o aumentare la tua performance sportiva.

Ogni sessione è pensata su misura per le tue esigenze, con un approccio personalizzato e uno spazio dedicato.

POLISPORTIVA JOYCLUB

Società sportiva dilettantistica a r.l.

Via Italia 141, 31020 San Vendemiano (TV)

tel.: 0438.411610

web: www.joy-club.it

mail: puntoinfo@joy-club.it

facebook: JoyClub

instagram: [joyclub.conegliano](https://www.instagram.com/joyclub.conegliano)