

Joy moves

STAR BENE IN MOVIMENTO

MAGGIO 2021

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	08.00-8.50 ** METODO PILATES Vincenzo on line				
10.00-11.00 * QI GONG Laura (extra) on line					
11.00-11.50 ** ELDOA Roberta on line			11.00-11.50 ** METODO PILATES Vincenzo on line		10.30-11.45 HATHA YOGA FLOW Ursula on line
13.10-14.00 * TONIFICAZIONE Roberta on line		13.10-14.00 * GAMBE GLUTEI ADD Sabrina on line		13.10-14.00 * TONE UP ADDOMINALI Roberta on line	
				13.45-14.15 * QI GONG pratiche di nutrimento Laura (extra) on line	
			17.00-17.50 * CROSS GYM 14/16 Sabrina on line		
18.00-18.50 GYM PARK Sabrina al Parco Solari	18.00-18.50 ** GYROKINESIS Federica on line	18.30-19.15 TRX Roberta al Parco Stendhal	18.00-18.50 * CROSS GYM 10/12 Sabrina on line	18.30-19.30 ** VINYASA YOGA Belinda on line	
19.00-19.50 ** METODO PILATES Vincenzo on line	19.00-19.50 ** ELDOA Roberta on line	19.00-20.00 ** VINYASA YOGA Belinda on line	19.00-19.50 * TONIFICAZIONE Roberta on line		
			19.00-20.00 * QI GONG Laura (extra) on line		

* Classi dove sono necessarie scarpe da ginnastica dedicate esclusivamente ad uso interno

** Calza specifica antiscivolo obbligatoria

I corsi vanno prenotati settimanalmente scrivendo nome cognome giorno orario e corso scelto
Le disdette e le prenotazioni vanno effettuate entro 24 ore dall' inizio delle lezioni, decorso tale termine verranno conteggiate come eseguite.
Classi attive con minimo due partecipanti
L'orario potrebbe subire variazioni.

To register please email / per favore prenotarsi: prenotazioni@joymoves.it
WhatsApp 351 988 8383