

Joy moves

STAR BENE IN MOVIMENTO

Settembre 2020

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	8.00-8.50 ** METODO PILATES Vincenzo	(extra) 8.00-8.50 * QI GONG Laura			
		09.00-09.50 ** GYROKINESIS Paola	9.00-9.50 ** ELDOA Roberta		
(extra) 10.00-11.00 * QI GONG Laura			10.00-10.45 * TRX Roberta		10.30-11.45 HATHA YOGA FLOW Ursula
				LEZIONE ONLINE 12.00-12.50 * TONE UP ADDOMINALI Roberta	
13.10-14.00 * TONIFICAZIONE Roberta	LEZIONE ONLINE 13.10-14.00 * GAMBE GLUTEI ADD Roberta	(extra) 13.10-14.00 * QI GONG PRATICHE DI NUTRIMENTO Laura	13.10-14.00 ** METODO PILATES Vincenzo	13.10-14.00 ** YOGA WALL Roberta	
			(extra) 17.00-17.50 CROSS GYM Sabrina		
18.00-18.50 ** METODO PILATES Vincenzo	18.00-18.50 ** YOGA WALL Roberta	18.00-18.50 * TONIFICAZIONE Roberta	18.00-18.45 * TRX Sabrina		
19.00-19.45 * TRX Roberta	19.00-19.50 ** ELDOA Roberta	19.00-20.00 ** YOGA WALL Belinda	19.00-19.50 ** METODO PILATES Vincenzo		
20.00-21.00 ** YOGA WALL Belinda	20.00-20.50 ** BODY FLYING Manuela	(extra) 19.30-20.45 TAI CHI Marco	20.00-20.50 ** TOTAL BARRE Vincenzo		
	(extra) 20.00-21.00 TANGO PRINCIPIANTI Daniela e Stefano				
	(extra) 21.00-22.00 TANGO INTERM./AVANZ. Daniela e Stefano				

* 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 83