

Joy moves

STAR BENE IN MOVIMENTO

GENNAIO 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 | | 09.30-10.20 ** GYROKINESIS Paola on line | | | |
| 11.00-11.50 ** ELDOA Roberta on line | | | | 11.00-11.50 TONIFICAZIONE Sabrina 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 Roberta on line | 13.10-14.00 ** METODO PILATES Vincenzo on line | 13.10-14.00 * TONE UP ADDOMINALI Roberta on line | |
| | 15.00-15.50* CARDIO TONE Sabrina on line | | | 13.45-14.15 * QI GONG pratiche di nutrimento Laura (extra) on line | |
| | | | 17.00-17.50 CROSS GYM Sabrina (extra) on line | | |
| 18.00-18.50 * TONIFICAZIONE Sabrina 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 | | |
| 20.00-21.00 ** VINYASA YOGA Belinda 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