Joy moves

STAR BENE IN MOVIMENTO

DAL 24 MAGGIO 2021

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO/DOMENICA
	08.00-8.50 ** **METODO PILATES** **Vincenzo** on line			08.20-9.20 **NORDIC WALKING** **Roberta** al Parco Sempione	10.30-19.00 **MASSAGGIO THAILANDESE** **corpo ● piede ● viso** su prenotazione
10.30-11.30 * **QI GONG** **Laura** in studio			09.30-10.20 **TRX** **Roberta** in studio	10.30-11.30 * **QI GONG** **Laura** in studio	
11.00-11.50 ** **ELDOA** **Roberta** in studio			11.00-11.50 ** **METODO PILATES** **Vincenzo** in studio		
13.10-14.00 * **TONIFICAZIONE** **Roberta** on line	13.10-14.00 ** **YOGA WALL** **Roberta** in studio	13.10-14.00 * **GAMBE GLUTEI ADD** **Sabrina** in studio		13.10-14.00 * **TONE UP ADDOMINALI** **Roberta** on line	
18.00-18.50 **GYM PARK** **Sabrina** al Parco Solari					
18.30-19.20 ** **METODO PILATES** **Vincenzo** in studio			18.30-19.20 ** **ELDOA** **Roberta** in studio		
	19.00-19.50 ** **ELDOA** **Roberta** on line	19.00-19.50* **TRX** **Roberta** in studio	19.00-19.50* **TONIFICAZIONE** **Sabrina** in studio		
20.00-21.00 ** **YOGA WALL** **Belinda** in studio		20.00-20.50 ** **BODY FLYING** **Manuela** in studio			

* 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