

Joy moves

STAR BENE IN MOVIMENTO

Marzo 2023

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	08.00-8.50 METODO PILATES Vincenzo		08.00-8.50 METODO PILATES Vincenzo	08.15-9.00 GYROKINESIS Paola	
					10.30-11.30 CLASS SURPRISE 10.30-11.30
	11.00-11.50 ELDOA Roberta	11.00-11.50 JOY DANCE Laura	11.00-11.50 METODO PILATES Vincenzo		
12.00-12.50 GYROKINESIS Eleonora			13.10-14.00 YOGA WALL postural Roberta		12.00-13.00 MASSAGGIO THAI Piero
13.10-14.00 BODY FLYING Manuela	13.10-14.00 GAMBE GLUTEI ADD Sabrina	13.10-14.00 TRX Roberta	13.10-14.00 BUNGEE FLY Manuela	13.10-14.00 METODO PILATES Vincenzo	13.30-14.30 MASSAGGIO THAI Piero
					15.00-16.00 MASSAGGIO THAI Piero
18.30-19.20 BODY BARRE Sabrina	18.30-19.20 JOY DANCE Laura	18.30-19.20 ELDOA Tone Roberta	18.30-19.20 GAMBE ADD Sabrina		16.30-17.30 MASSAGGIO THAI Piero
19.00-19.50 ELDOA Roberta	19.00-19.50 TRX Roberta	19.00-19.50 TONIFICAZIONE Sabrina	19.00-19.50 METODO PILATES Gianluca	19.00-20.00 HATHA YOGA FLOW Ursula	18.00-19.00 MASSAGGIO THAI Piero
20.00-20.50 TONIFICAZIONE Sabrina	20.00-21.00 YOGA WALL Belinda	20.00-20.50 BODY FLYING Manuela	19.40-20.30 BUNGEE FLY Manuela		
	20.00-20.50 BUNGEE FLY Manuela				

Tutte le classi sono comprese con l'acquisto di un pacchetto lezioni ad esclusione del massaggio thailandese.

Le classi di TRX, TONIFICAZIONE, GAMBE GLUTEI ADDOMINALI, necessitano di scarpe ad uso interno, tutte le altre classi calza antiscivolo. 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.