

# Joy moves

STAR BENE IN MOVIMENTO

NOVEMBRE 2020

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	08.00-8.50 ** METODO PILATES Vincenzo on line				
		09.30-10.20 ** GYROKINESIS Paola on line			
10.00-11.00 * QI GONG Laura (extra) 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 ** ELDOA 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 Laura (extra-prova) 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](mailto:prenotazioni@joymoves.it)  
WhatsApp 351 988 8383