

# Joy moves

STAR BENE IN MOVIMENTO

OTTOBRE 2021

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	08.00-8.50 ** <b>METODO PILATES</b> Vincenzo in studio			08.20-9.20 <b>NORDIC WALKING</b> Roberta al Parco Sempione	
10.00-11.00 * <b>QI GONG</b> Laura on line		09.00-09.50 ** <b>GYROKINESIS</b> Paola in studio	09.30-10.15 * <b>TRX</b> Roberta in studio		10.30-11.45 ** <b>HATA YOGA</b> Ursula in studio
11.00-11.50 ** <b>ELDOA</b> Roberta in studio			11.00-11.50 ** <b>METODO PILATES</b> Vincenzo in studio		
					12.00-13.00 * <b>TANGO TECNICA FEMMINILE</b> Daniela in studio
13.10-14.00 ** <b>GAMBE GLUTEI ADD</b> Sabrina in studio	13.10-14.00 ** <b>BODY FLYING</b> Manuela in studio	13.10-13.55 * <b>TRX</b> Roberta in studio	13.10-14.00 ** <b>YOGA WALL</b> Roberta in studio	13.10-14.00 ** <b>METODO PILATES</b> Vincenzo in studio	
			17.00-18.00 <b>CROSS GYM LICEO *</b> Sabrina in studio		
18.30-19.20 ** <b>METODO PILATES</b> Vincenzo in studio			18.30-19.20 * <b>TRX/FUNCTIONAL</b> Sabrina in studio	18.30-19.20 ** <b>TOTAL BARRE</b> Vincenzo in studio	
19.00-19.45* <b>TRX</b> Roberta in studio	19.00-19.50 ** <b>ELDOA</b> Roberta in studio	19.00-19.50 * <b>TONIFICAZIONE</b> Sabrina in studio	19.00-19.50 ** <b>METODO PILATES</b> Vincenzo in studio		
	20.00-21.00 ** <b>YOGA WALL</b> Belinda in studio	20.00-20.50 ** <b>BODY FLYING</b> Manuela in studio	20.00-21.00 ** <b>YOGA WALL</b> Belinda 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](mailto:prenotazioni@joymoves.it)

WhatsApp 351 988 8383