

FIVE SSD a RL - JOYFIT.IT

MATTINO

MEZZOGIORNO

SERA

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO
STUDIO 1	STUDIO 2	STUDIO 1	STUDIO 2	STUDIO 1	STUDIO 2	STUDIO 1	STUDIO 2	STUDIO 1	STUDIO 2	STUDIO 1/2
STEP & TONE 9.15-10.15	GINN.POST. metodo PILATES 10.30-11.30	YOGA DINAMICO 9.30 - 10.30		G.A.G. 9.15-10.15		STEP & TONE 9.15-10.15	GINN.POST. metodo PILATES 10.30-11.30	YOGA DINAMICO 9.30 - 10.30		GINN.POST. metodo PILATES 9,30-10,30
STRETCHING 10.15-10.30				STRETCHING 10.15-10.45	SWEET FIT 10,45-11,45	STRETCHING 10.15-10.30				YOGA DINAMICO 10,30-11,30
ADDOMINALI 12.30-12.45				ADDOMINALI 12.30-12.45				ADDOMINALI 12.30-12.45		
G.A.G. 12.45-13.45		GINN.POST. metodo PILATES 12,45-13,45		EASY STEP 12.45-13.45		PANCAFIT 12,30-13,30		G.A.G. 12.45-13.45		
										GRAPPLING 15.00-17.00
UPPER TRAINING 18.15-18.45	KICK BOXE 18,30-19,50	ALL FOR TONE 18,15-19,00	PANCAFIT 18,30-19,30	UPPER TRAINING 18.15-18.45	KICK BOXE 18,30-19,50	ALL FOR TONE 18,15-19,00	PANCAFIT 18,30-19,30			
AERO G.A.G. 18.45-19.45	SPINNING 20.00-21.00	STEP & TONE 19.00-20.00	STRIDING 20,00-21,00	AERO G.A.G. 18.45-19.45	SPINNING 20.00-21.00	CARDIO G.A.G. 19.00-20.00	STRIDING 20,00-21,00	AERO PUMP 18.45-19.45	SPINNING 19.00-20.00	DOMENICA
TOTAL TRAINING 19.45-20.30	YOGA DINAMICO 20.45-21,45	GINN.POST. metodo PILATES 20,00-21,00	BOXE 21.15-22.30	TOTAL TRAINING 19.45-20.30		GINN.POST. metodo PILATES 20,00-21,00	BOXE 21.15-22.30			PROGRAMMA MENSILE 10.30-11.30
DIFESA PERSONALE 21.00-22.15				GRAPPLING 20,45-22,30						SPINNING 10.30-11.30
JUNIOR		DANZA MODERNA		Lunedì 16,50-17,50 Gioco Danza - Mercoledì 16,50-17,50 Danza moderna (livello base)						
				Venerdì 16,40/18,40 (livello intermedio-avanzato)						
		JUDO		Sabato 14,00-15,00						

JOYFIT via Sandro Pertini 2 Cadorago 031903919 info@joyfit.it

Lunedì'-Mercoledì' 7:30/22:30 Martedì'-Giovedì'-Venerdì' 9:00/22:30 Sabato 9:00/18:00 Domenica 9:00/13:00