

# Joy moves

STAR BENE IN MOVIMENTO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
08.00-08.50 <b>YOGA</b> Gianluca	08.00-08.50 <b>METODO PILATES</b> Paolo		08.00-08.50 <b>METODO PILATES</b> Paolo		
09.00-09.50 <b>BALANCE</b> Gianluca				09.30-10.20 <b>Qi GONG</b> Laura	
	11.00-11.50 <b>ELDOA</b> Roberta		11.00-11.50 <b>METODO PILATES</b> Paolo		11.00-11.50 <b>SURPRISE CLASS</b>
		12.00-12.50 <b>GYROKINESIS</b> Eleonora			12.00-13.00 <b>MASSAGGIO THAI</b> Piero
13.10-14.00 <b>BODY FLYING</b> Manuela	13.10-14.00 <b>FIT PILATES</b> Sabrina	13.10-14.00 <b>TRX</b> Roberta	13.10-14.00 <b>YOGA WALL postural</b> Roberta	13.10-14.00 <b>METODO PILATES</b> Paolo	2° sabato del mese
			13.10-14.00 <b>BARRE</b> Sabrina		13.30-14.30 <b>MASSAGGIO THAI</b> Piero
					2° sabato del mese
					15.00-16.00 <b>MASSAGGIO THAI</b> Piero
					2° sabato del mese
		16.00-16.50 <b>BUNGEE FLY TEEN</b> Manuela			16.30-17.30 <b>MASSAGGIO THAI</b> Piero
		17.00-17.50 <b>BUNGEE FLY TEEN</b> Manuela			2° sabato del mese
	18.00-18.50 <b>BALANCE</b> Gianluca	18.00-18.50 <b>BODY FLYING</b> Manuela	18.00-18.50 <b>METODO PILATES</b> Paolo	18.00-18.50 <b>BARRE</b> Sabrina	
19.00-19.50 <b>ELDOA</b> Roberta	19.00-19.50 <b>BUNGEE FLY</b> Manuela	18.30-19.20 <b>ELDOA TONE</b> Roberta			
19.30-20.20 <b>METODO PILATES</b> Paolo	19.00-19.50 <b>METODO PILATES</b> Gianluca	19.00-19.50 <b>TONIFICAZIONE</b> Sabrina	19.00-19.50 <b>ELDOA</b> Gianluca		
20.00-20.50 <b>GAMBE ADD GLUTEI</b> Sabrina	20.00-20.50 <b>BUNGEE FLY</b> Manuela	20.00-20.50 <b>SBARRA A TERRA</b> Paolo	20.00-21.00 <b>YOGA WALL</b> Belinda		
			20.00-20.50 <b>BODY FLYING</b> 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.