

Joy moves

STAR BENE IN MOVIMENTO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
08.00-08.50 YOGA Gianluca	08.00-08.50 METODO PILATES Paolo		08.00-08.50 METODO PILATES Paolo		
09.00-09.50 BALANCE Gianluca					10.00-10.50 ***Qi GONG 5 incontri Laura
	11.00-11.50 ELDOA Roberta		11.00-11.50 METODO PILATES Paolo		11.00-11.50 SURPRISE CLASS
		12.00-12.50 GYROKINESIS Eleonora			12.00-13.00 *** MASSAGGIO THAI Piero
13.10-14.00 BODY FLYING Manuela	13.10-14.00 FIT PILATES Sabrina	13.10-14.00 TRX Roberta	13.10-14.00 YOGA WALL postural Roberta	13.10-14.00 METODO PILATES Paolo	2° sabato del mese
					13.30-14.30 *** MASSAGGIO THAI Piero
					2° sabato del mese
					15.00-16.00 *** MASSAGGIO THAI Piero
					2° sabato del mese
					16.30-17.30 *** MASSAGGIO THAI Piero
					2° sabato del mese
	18.00-18.50 BALANCE Gianluca	18.00-18.50 BODY FLYING Manuela	18.00-18.50 METODO PILATES Gianluca	18.00-18.50 BARRE Sabrina	
19.00-19.50 ELDOA Roberta	19.00-19.50 BUNGEE FLY Manuela	18.30-19.20 ELDOA TONE Roberta			
19.30-20.20 METODO PILATES Paolo	19.00-19.50 METODO PILATES Gianluca	19.00-19.50 TONIFICAZIONE Sabrina	19.00-19.50 ELDOA Gianluca		
20.00-20.50 GAMBE ADD GLUTEI Sabrina	20.00-20.50 BUNGEE FLY Manuela	20.00-20.50 SBARRA A TERRA Paolo	20.00-21.00 YOGA WALL Belinda		
			20.00-20.50 BODY FLYING Manuela		

Tutte le classi sono comprese con l'acquisto di un pacchetto lezioni ad esclusione ***del massaggio Thailandese e del QiGong

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.