

set-16

LUNEDI' SALA 1	LUNEDI' SALA 2	MARTEDI' SALA 1	MARTEDI' SALA 2	MERCOLEDI' SALA 1	MERCOLEDI' SALA 2	GIOVEDI' SALA 1	GIOVEDI' SALA 2	VENERDI' SALA 1	VENERDI' SALA 2	SABATO SALA 1	SABATO SALA 2	DOMENICA SALA 1	DOMENICA SALA 2
9,00/10,00 FRANCESCA PILATES				9,00/10,00 FRANCESCO G.A.G.				9,00/10,00 MARIELLA FUSION CONDITIONING		11,00/12,00 HELDER ZUMBA	11,00/12,00 FRANCO ROWING	11,00/12,00 ROTAZIONE FUNCTIONAL TRAINING	11,00/12,00 MICHELE INDOOR CYCLING
13,30/14,30 MARIELLA FUNCTIONAL TRAINING				13,30/14,30 SUSANNA YOGA				13,30/14,30 MARIELLA FUNCTIONAL TRAINING					
		15,30/16,30 FRANCESCO FUNCTIONAL TRAINING				15,30/16,30 FRANCESCO FUNCTIONAL TRAINING				15,00/16,00 FRANCESCO FUNCTIONAL TRAINING			
17,30/18,30 ANGELA R.E.D. FUNCTIONAL	18,00/19,00 FRANCO ROWING	17,30/18,30 HELDER ZUMBA	17,30/18,30 FRANCO ROWING	17,30/18,30 FRANCESCA PILATES	18,00/19,00 FRANCO ROWING	17,30/18,30 HELDER FITBOXE	17,30/18,30 FRANCO ROWING	17,30/18,30 FRANCESCA PILATES	18,00-19,00 FRANCO ROWING				
18,30/19,30 FRANCESCA PILATES		18,30/19,30 HELDER FITBOXE	18,40/19,40 MICHELE INDOOR CYCLING	18,30/19,30 MASSIMILIANO G.A.G.& TONE		18,30/19,30 HELDER G.A.G.	18,40/19,40 MICHELE INDOOR CYCLING	18,30/19,30 ANGELA R.E.D. FUNCTIONAL					
19,30/20,30 FRANCESCO FUNCTIONAL TRAINING	19,15/20,15 MICHELE INDOOR CYCLING			19,30/20,30 MASSIMILIANO FUNCTIONAL AND PUMP	19,15/20,15 MICHELE INDOOR CYCLING	19,30/20,30 HELDER ZUMBA		19,30/20,30 ANGELA MUSCLE DEFINITION	19,15-20,15 MICHELE INDOOR CYCLING				
		20.00-21.45 SALSA PORTORICANA PRINCIPIANTI				20,30-21,45** SALSA FREESTYLE LINE INTERMEDIO							

Sala CardioFitness

Dal Lunedì al Venerdì dalle 08:30 alle 21:30

Sabato dalle 10:00 alle 19:30

Domenica dalle 10:00 alle 13:30

BABY PARKING

Dal Lunedì al Venerdì dalle 16:45 alle 20:30

Sabato dalle 10:00 alle 13:30 dalle 15:30 alle 20.00

Domenica dalle 10:00 alle 13:30

Servizi

Thermarium - Vitamin Bar - Estetica - Baby Parking

Estetica per il corpo

dal lunedì al Venerdì

10:00 - 19:00

Sabato 10:00 - 18,00

JOYNESS CLUB VIA DEL MARE KM 18.600 POMEZIA O6/91622067 www.europaradise.it

Il presente orario potrà subire variazioni durante l'anno rispetto alla disponibilità data dagli istruttori.

** CORSO NON INCLUSO NELL'ABBONAMENTO OPEN FITNESS