

**PLANNING ATTIVITA' SPORTIVE 2021-2022**  
**ORARIO PROVVISORIO**



Attività di Ginnastica finalizzate alla Salute ed al Fitness

[www.joysportroma.it](http://www.joysportroma.it) - Facebook: palestra e fitness a piazza bologna /instagram:

LUNEDI (7-22,30)	MARTEDI (7-22,30)	MERCOLEDI (7-22,30)	GIOVEDI (7-22,30)	VENERDI (7-22,30)	SABATO (9,00-19,30)
09:00 (Sala Grande) Ginn. Generale					10:30 (Sala Grande) Metodo Zumba Tone
13:30 (Sala Grande) Metodo Funzionale	10:10 (Sala Grande) Per Tutti	13:30 (Sala Grande) Metodo Funzionale	10:10 (Sala Grande) Per Tutti	13:30 (Sala Grande) Metodo Funzionale	11:45 (Sala Grande) Metodo Total Body
18:45 (Sala Grande) Preventiva	11:10 (Sala Grande) Preventiva	18:00 (Sala Gialla) Yoga	11:10 (Sala Grande) Preventiva	18:45 (Sala Grande) Metodo G.A.G.	
19:00 (Sala Arancio) Indoor Walking	18:45 (Sala Gialla) Per Tutti	18:45 (Sala Grande) Metodo G.A.G.	19:10 (Sala Grande) Per Tutti		
19:45 (Sala Grande) Met.Interval Training	19:10 (Sala Grande) Metodo Pilates	19:00 (Sala Arancio) Indoor Walking	20:00 (Sala Grande) Metodo Pilates	19:00 (Sala Arancio) Indoor Walking	
20:45 (Sala Grande) Metodo Pump	20:00 (Sala Grande) Metodo Funzionale	19:45 (Sala Grande) Metodo Pump	21:00 (Sala Grande) Metodo Funzionale	19:45 (Sala Grande) Metodo Funzionale	