



ORARIO CORSI DA LUNEDI' 30 A 31 MARTEDI' LUGLIO

# SABATO 1 SETTEMBRE 2018 INAUGURAZIONE

ore 16.00



il **cuore** è il muscolo  
**più forte,**  
nuota, pedala, corri,  
**vivi**



*Vi ASPETTIAMO  
Per presentarvi  
le NOVITA  
che abbiamo pensato  
per Voi!*

CORSI

COLLETTIVI

MUSICALI

LUNEDI	MARTEDI
13.00 PUMP 13.50 FRA D.	09.00 PILATES 09.50 NICOLA
17.30 TOTAL BODY 18.20 FRA D.	12.45 ADD. & GLUTEI 13.35 FRA D.
18.20 PUMP 19.10 FRA D.	13.45 PUMP 14.35 FRA D.
19.10 CIRCUITO 20.00 FRA D.	17.30 PUMP 18.20 FRA D.
12.45 SPINNING 13.35 TANIA	18.20 SUPERGAG 19.10 FRA D.
18.30 SPINNING 19.20 RAFFAELLA	18.30 SPINNING 19.20 RAFFAELLA
10.40 ACQUAGYM 11.30 ANNALISA	10.40 ACQUATONE 11,30 FRA
19.00 ACQUAFIT 19.50 FRA	13.00 ACQUAGYM 13.50 FRA PISCINA ESTIVA
08.30 NUOTO 20.30 LIBERO	18.40 ACQUA 20'20' 19.30 FRA
	08.30 NUOTO 20.30 LIBERO

Presso **CENTRO SPORTIVO JOKER**  
Sala Baganza (Parma) per info: 339.54 091 33

WELLNESS AND FITNESS ssd a rl Via G. di Vittorio, 7/a Sala Baganza (PR) tel.0521/836767 cell.3356240422 www.jokercenter.it info@jokercenter.it

Per un miglior servizio Vi invitiamo a disdire le lezioni in tempo utile e a rispettare gli orari di inizio delle lezioni. LA DIREZIONE SI RISERVA IL DIRITTO DI MODIFICARE IL PRESENTE ORARIO CORSI

ORARIO CORSI DA LUNEDI' 23 A SABATO 28 LUGLIO

ORARIO CORSI DA LUNEDI' 23 A SABATO 28 LUGLIO



CORSI

COLLETTIVI

MUSICALI

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
13.00 <b>PUMP</b> 13.50 DONATELLA	09.00 <b>PILATES</b> 09.50 NICOLA	09.45 <b>MOVIDA</b> 10.35 LINDSEY	09.00 <b>PILATES</b> 09.50 DONATELLA	09.45 <b>TOTAL BODY</b> 10.35 FRA D.	10.30 <b>PILATES</b> 11.20 FRANCESCA
17.30 <b>TOTAL BODY</b> 18.20 ILARIA	12.45 <b>ADD. &amp; GLUTEI</b> 13.35 FRA D.	13.00 <b>PILATES</b> 13.50 DONATELLA	14.00 <b>PILATES</b> 14.50 FRANCESCA	13.00 <b>PUMP</b> 13.50 FRA D.	11.20 <b>ACQUAFIT</b> 12.10 FRANCESCA
18.20 <b>CIRCUITO</b> 19.10 ILARIA	13.45 <b>PUMP</b> 14.35 FRA D.	17.30 <b>PUMP</b> 18.20 FRA D.	17.30 <b>HIT</b> 18.20 HEMERSON	13.50 <b>BODY TONIC</b> 14.40 FRA D.	11.00 <b>SPINNING</b> 11.50 RAFFAELLA
19.10 <b>PILATES</b> 20.00 ILARIA	17.30 <b>PUMP</b> 18.20 FRA D.	18.20 <b>STRETCHING</b> 19.10 FRA D.	18.20 <b>FREE ENERGY</b> 19.10 HEMERSON	17.50 <b>GAG</b> 18.40 DONATELLA	09.30 <b>NUOTO</b> 14.30 <b>LIBERO</b>
12.45 <b>SPINNING</b> 13.35 TANIA	18.20 <b>SUPERGAG</b> 19.10 FRA D.	19.10 <b>CIRCUIT TRAINING</b> 20.00 FRA D.	19.10 <b>FIT BOXE</b> 20.00 HEMERSON	18.40 <b>PILATES</b> 19.30 DONATELLA	
18.30 <b>SPINNING</b> 19.20 RAFFAELLA	19.40 <b>PUMP</b> 20.30 CLARA			19.40 <b>MOVIDA</b> 20.30 LINDSEY	
10.40 <b>ACQUAGYM</b> 11.30 ANNALISA	18.30 <b>SPINNING</b> 19.20 RAFFAELLA	18.30 <b>SPINNING</b> 19.20 TANIA	19.00 <b>SPINNING</b> 19.50 RAFFAELLA	13.00 <b>SPINNING</b> 13.50 ILARIA	<b>DOMENICA</b>
14.00 <b>ACQUATONE</b> 11.30 FRA	10.40 <b>ACQUATONE</b> 11.30 FRA	10.40 <b>ACQUAGAG</b> 11.30 FRA	10.40 <b>ACQUATONE</b> 11.30 FRA	10.40 <b>AQUA '20'20</b> 11.30 FRA	
14.00 <b>ACQUAGYM</b> 14.50 FRA PISCINA ESTIVA	14.00 <b>ACQUATONE</b> 14.50 FRA	14.00 <b>ACQUATONE</b> 14.50 FRA	13.00 <b>ACQUAGAG</b> 13.50 FRA PISCINA ESTIVA	18.40 <b>ACQUA 20'20'</b> 19.30 CLARA	
18.30 <b>ACQUAPOWERFIT</b> 19.30 FRA	18.40 <b>ACQUAXFIT</b> 19.30 CLARA	18.30 <b>ACQUAINTERVAL</b> 19.20 FRA	18.30 <b>AQUA '20'20'</b> 19.20 FRA		
19.20 <b>ACQUAGAG</b> 20.10 FRA			19.20 <b>AQUACIRCUIT</b> 20.10 FRA		
08.30 <b>NUOTO</b> 20.30 <b>LIBERO</b>	08.30 <b>NUOTO</b> 20.30 <b>LIBERO</b>	08.30 <b>NUOTO</b> 20.30 <b>LIBERO</b>	08.30 <b>NUOTO</b> 20.30 <b>LIBERO</b>	08.30 <b>NUOTO</b> 20.30 <b>LIBERO</b>	