



## ORARIO CORSI DA LUNEDI' 20 A DOMENICA 26 NOVEMBRE

**CORSI**  
  
**COLLETTIVI**  
  
**MUSICALI**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
10.00 <b>PILATES</b> 10.50 DANIELA	08.40 <b>PILATES</b> 09.30 NICOLA	09.45 <b>MOVIDA</b> 10.35 CLARA	09.00 <b>PILATES</b> 09.50 DONATELLA	09.45 <b>TOTAL BODY</b> 10.35 FRA D.	09.45 <b>PUMP</b> 10.35 FRA D.
13.00 <b>PILATES</b> 13.50 DANIELA	09.30 <b>PILATES</b> 10.20 NICOLA	13.00 <b>PILATES</b> 13.50 DONATELLA	12.45 <b>CORE CONDITION</b> 13.35 DANIELA	13.00 <b>PUMP</b> 13.50 FRA D.	10.40 <b>TOTAL BODY</b> 11.30 FRA D.
14.00 <b>BODY FLEX</b> 14.50 DANIELA	12.45 <b>ADD. &amp; GLUTEI</b> 13.35 FRA D.	13.50 <b>ZUMBA</b> 14.40 DONATELLA	14.00 <b>PILATES</b> 14.50 DANIELA	14.00 <b>BODY TONIC</b> 14.50 FRA D.	11.30 <b>ACQUAGYM</b> 12.20 FRA D.
17.00 <b>PILATES</b> 17.50 FRANCESCA	13.45 <b>PUMP</b> 14.35 FRA D.	17.00 <b>SUPERGAG</b> 17.50 FRA D.			11.00 <b>SPINNING</b> 11.50 ILARIA
17.50 <b>TOTAL BODY</b> 18.40 FRANCESCA	17.30 <b>PUMP</b> 18.20 FRA D.	17.50 <b>PUMP</b> 18.40 FRA D.	17.30 <b>H.I.I.T.</b> 18.20 HEMERSON	17.50 <b>CIRCUITO</b> 18.40 DONATELLA	09.30 <b>NUOTO</b> 17.30 LIBERO
18.40 <b>PUMP</b> 19.30 FRANCESCA	18.20 <b>BODY TONIC</b> 19.10 FRA D.	18.40 <b>STRETCHING</b> 19.30 FRA D.	18.20 <b>FIT BOXE</b> 19.10 HEMERSON	18.40 <b>PILATES</b> 19.30 DONATELLA	
19.30 <b>INTERVAL TRAINING</b> 20.20 FRANCESCA	19.40 <b>PUMP</b> 20.30 CLARA	19.30 <b>CIRCUIT TRAINING</b> 20.20 FRA D.	19.10 <b>STEP</b> 20.00 HEMERSON	19.40 <b>MOVIDA</b> 20.30 CLARA	
20.30 <b>PILATES</b> 21.20 FRANCESCA		20.20 <b>PUMP</b> 21.10 FRA D.			
13.00 <b>SPINNING</b> 13.50 TANIA	18.30 <b>SPINNING</b> 19.20 RAFFAELLA	13.00 <b>SPINNING</b> 13.50 CLARA	18.00 <b>SPINNING</b> 18.50 RAFFAELLA	13.00 <b>SPINNING</b> 13.50 ILARIA	<b>DOMENICA</b>
18.30 <b>SPINNING</b> 19.20 TANIA		18.30 <b>SPINNING</b> 19.20 SILVIA	19.00 <b>SPINNING</b> 19.50 RAFFAELLA	17.30 <b>SPINNING</b> 18.20 ILARIA	10.00 <b>POSTURAL DYNAMICS</b> 10.50 FRA
10.40 <b>ACQUAGYM</b> 11.30 ANNALISA	10.40 <b>ACQUAGYM</b> 11.30 SARA	10.40 <b>ACQUACIRCUIT</b> 11.30 CLARA	10.40 <b>ACQUAGYM</b> 11.30 SARA	10.40 <b>ACQUAGYM</b> 11.30 SARA	11.20 <b>ACQUAGAG</b> 12.10 FRA
	13.00 <b>ACQUAGAG</b> 13.50 CLARA		13.00 <b>ACQUAGYM</b> 13.50 SARA	13.00 <b>ACQUAGYM</b> 13.50 SARA	11.00 <b>SPINNING</b> 11.50 RAFFAELLA
	14.00 <b>ACQUA X FIT</b> 14.50 CLARA	14.00 <b>ACQUA POWER FIT</b> 14.50 CLARA			09.30 <b>NUOTO</b> 17.30 LIBERO
18.30 <b>ACQUA POWER FIT</b> 19.20 FRA	18.40 <b>ACQUA X FIT</b> 19.30 CLARA	18.30 <b>ACQUAGYM</b> 19.20 SARA	18.30 <b>AGUAMOVIDA</b> 19.20 FRA	18.40 <b>ACQUA 20' 20'</b> 19.30 CLARA	
19.20 <b>ACQUAGAG</b> 20.10 FRA			19.20 <b>ACQUATONE</b> 20.10 FRA		
08.30 <b>NUOTO</b> 21.30 LIBERO	08.30 <b>NUOTO</b> 21.30 LIBERO	08.30 <b>NUOTO</b> 21.30 LIBERO	08.30 <b>NUOTO</b> 21.30 LIBERO	08.30 <b>NUOTO</b> 21.30 LIBERO	

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' 13 A DOMENICA 19 NOVEMBRE**

**CORSI**

**COLLETTIVI**

**MUSICALI**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
10.00 <b>PILATES</b> 10.50 DANIELA	08.40 <b>PILATES</b> 09.30 NICOLA	09.45 <b>MOVIDA</b> 10.35 CLARA	09.00 <b>PILATES</b> 09.50 DONATELLA	09.45 <b>TOTAL BODY</b> 10.35 FRA D.	09.45 <b>YOGILATES</b> 10.35 DONATELLA
13.00 <b>PILATES</b> 13.50 DANIELA	09.30 <b>PILATES</b> 10.20 NICOLA	13.00 <b>PILATES</b> 13.50 DONATELLA	12.45 <b>CORE CONDITION</b> 13.35 DANIELA	13.00 <b>PUMP</b> 13.50 FRA D.	10.40 <b>TOTAL BODY</b> 11.30 DONATELLA
14.00 <b>BODY FLEX</b> 14.50 DANIELA	12.45 <b>ADD. &amp; GLUTEI</b> 13.35 FRA D.	13.50 <b>ZUMBA</b> 14.40 DONATELLA	14.00 <b>PILATES</b> 14.50 DANIELA	14.00 <b>BODY TONIC</b> 14.50 FRA D.	11.30 <b>ACQUAGYM</b> 12.20 DONATELLA
17.00 <b>PILATES</b> 17.50 FRANCESCA	13.45 <b>PUMP</b> 14.35 FRA D.	17.00 <b>SUPERGAG</b> 17.50 FRA D.	17.30 <b>H.I.I.T.</b> 18.20 HEMERSON	17.50 <b>CIRCUITO</b> 18.40 DONATELLA	11.00 <b>SPINNING</b> 11.50 ILARIA
17.50 <b>TOTAL BODY</b> 18.40 FRANCESCA	17.30 <b>PUMP</b> 18.20 FRA D.	17.50 <b>PUMP</b> 18.40 FRA D.	18.20 <b>FIT BOXE</b> 19.10 HEMERSON	18.40 <b>PILATES</b> 19.30 DONATELLA	09.30 <b>NUOTO</b> 17.30 LIBERO
18.40 <b>PUMP</b> 19.30 FRANCESCA	18.20 <b>BODY TONIC</b> 19.10 FRA D.	18.40 <b>STRETCHING</b> 19.30 FRA D.	19.10 <b>STEP</b> 20.00 HEMERSON	19.40 <b>MOVIDA</b> 20.30 CLARA	
19.30 <b>INTERVAL TRAINING</b> 20.20 FRANCESCA	19.40 <b>PUMP</b> 20.30 CLARA	19.30 <b>CIRCUIT TRAINING</b> 20.20 FRA D.	20.00 <b>PUMP</b> 20.50 HEMERSON		
20.30 <b>PILATES</b> 21.20 FRANCESCA		20.20 <b>PUMP</b> 21.10 FRA D.			
13.00 <b>SPINNING</b> 13.50 TANIA	18.30 <b>SPINNING</b> 19.20 RAFFAELLA	13.00 <b>SPINNING</b> 13.50 CLARA	18.00 <b>SPINNING</b> 18.50 RAFFAELLA	13.00 <b>SPINNING</b> 13.50 ILARIA	
18.30 <b>SPINNING</b> 19.20 TANIA		18.30 <b>SPINNING</b> 19.20 SILVIA	19.00 <b>SPINNING</b> 19.50 RAFFAELLA	17.30 <b>SPINNING</b> 18.20 ILARIA	
10.40 <b>ACQUAGYM</b> 11.30 SARA	10.40 <b>ACQUAGYM</b> 11.30 SARA	10.40 <b>ACQUACIRCUIT</b> 11.30 CLARA	10.40 <b>ACQUAGYM</b> 11.30 SARA	10.40 <b>ACQUAGYM</b> 11.30 SARA	
	13.00 <b>ACQUAGAG</b> 13.50 CLARA		13.00 <b>ACQUAGYM</b> 13.50 SARA	13.00 <b>ACQUAGYM</b> 13.50 SARA	
	14.00 <b>ACQUA X FIT</b> 14.50 CLARA	14.00 <b>ACQUA POWER FIT</b> 14.50 CLARA		18.40 <b>ACQUA 20' 20'</b> 19.30 CLARA	
18.30 <b>AGUAMOVIDA</b> 19.20 FRA	18.40 <b>ACQUA X FIT</b> 19.30 CLARA	18.30 <b>ACQUAGYM</b> 19.20 SARA	18.30 <b>ACQUAGAG</b> 19.20 FRA		
19.20 <b>ACQUA POWER FIT</b> 20.10 FRA			19.20 <b>ACQUAXFIT</b> 20.10 FRA		
08.30 <b>NUOTO</b> 21.30 LIBERO	08.30 <b>NUOTO</b> 21.30 LIBERO	08.30 <b>NUOTO</b> 21.30 LIBERO	08.30 <b>NUOTO</b> 21.30 LIBERO	08.30 <b>NUOTO</b> 21.30 LIBERO	
					<b>DOMENICA</b>
					09.45 <b>PILATES</b> 10.35 FRANCESCA
					10.40 <b>PUMP</b> 11.30 FRANCESCA
					11.30 <b>ACQUAFIT</b> 12.20 FRANCESCA
					11.00 <b>SPINNING</b> 11.50 TANIA
					09.30 <b>NUOTO</b> 17.30 LIBERO

WELLNESS AND FITNESS s.s.d a r.l 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