



ORARIO CORSI DA LUNEDI' 19 A DOMENICA 25 MARZO

CORSI

COLLETTIVI

MUSICALI

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
10.00 PILATES 10.50 DANIELA	08.40 PILATES 09.30 NICOLA	09.45 MOVIDA 10.35 CLARA	09.00 ADD. & GLUTEI 09.50 FRA D.	09.45 TOTAL BODY 10.35 FRA D.	09.45 FIT YOGA 10.35 CLARA
13.00 PILATES 13.50 DANIELA	09.30 PILATES 10.20 NICOLA	12.45 FIT YOGA 13.35 CLARA	12.45 GAG 13.35 DANIELA	13.00 PUMP 13.50 FRA D.	10.40 PUMP 11.30 CLARA
14.00 BODY FLEX 14.50 DANIELA	12.45 ADD. & GLUTEI 13.35 FRA D.		14.00 PILATES 14.50 DANIELA	14.00 BODY TONIC 14.50 FRA D.	11.40 ACQUAFIT 12.30 CLARA
17.00 PILATES 17.50 FRANCESCA	13.45 PUMP 14.35 FRA D.	17.00 BODY TONIC 17.50 FRA D.			11.00 SPINNING 11.50 RAFFAELLA
17.50 TOTAL BODY 18.40 FRANCESCA	17.30 PUMP 18.20 FRA D.	17.50 PUMP 18.40 FRA D.	17.30 H.I.I.T. 18.20 HEMERSON	17.40 GAG 18.30 CLARA	09.30 NUOTO 17.30 LIBERO
18.40 PUMP 19.30 FRANCESCA	18.20 SUPERGAG 19.10 FRA D.	18.40 STRETCHING 19.30 FRA D.	18.20 FIT BOXE 19.10 HEMERSON		
19.30 INTERVAL TRAINING 20.20 FRANCESCA	19.40 FIT YOGA 20.30 CLARA	19.30 CIRCUIT TRAINING 20.20 FRA D.	19.10 STEP 20.00 HEMERSON	19.40 MOVIDA 20.30 CLARA	
20.30 PILATES 21.20 FRANCESCA					
12.45 SPINNING 13.35 TANIA	18.30 SPINNING 19.20 RAFFAELLA	13.00 SPINNING 13.50 TANIA	18.00 SPINNING 18.50 RAFFAELLA	13.00 SPINNING 13.50 ILARIA	DOMENICA
18.30 SPINNING 19.20 ALICE		18.30 SPINNING 19.20 TANIA	19.00 SPINNING 19.50 RAFFAELLA	17.30 SPINNING 18.20 ILARIA	09.45 ADD. & GLUTEI 10.35 FRA D.
10.40 ACQUAGYM 11.30 ANNALISA	10.40 ACQUAGYM 11.30 FRA D.	10.40 ACQUACIRCUIT 11.30 CLARA	10.00 ACQUAGYM 10.50 SARA	10.40 ACQUAGYM 11.30 SARA	10.40 PUMP 11.30 FRA D.
	13.00 ACQUAGAG 13.50 CLARA	14.00 ACQUA POWERFIT 14.50 CLARA	13.00 ACQUAGYM 13.50 SARA	13.00 ACQUAGYM 13.50 SARA	11.40 ACQUAFIT 12.30 FRA D.
18.30 ACQUAXFIT 19.20 FRA	18.40 ACQUAXFIT 19.30 CLARA	18.30 ACQUAGYM 19.20 SARA	18.30 AQUAGAG 19.20 FRA	18.40 ACQUA 20' 20' 19.30 CLARA	11.00 SPINNING 11.50 ILARIA
19.20 ACQUATONE 20.10 FRA			19.20 AQUAPOWERFIT 20.10 FRA		09.30 NUOTO 17.30 LIBERO
08.30 NUOTO 21.30 LIBERO	08.30 NUOTO 21.30 LIBERO	08.30 NUOTO 21.30 LIBERO	08.30 NUOTO 21.30 LIBERO	08.30 NUOTO 21.30 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

ORARIO CORSI DA LUNEDI' 12 A DOMENICA 18 MARZO

ORARIO CORSI DA LUNEDI' 12 A DOMENICA 18 MARZO



CORSI

COLLETTIVI

MUSICALI

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
10.00 PILATES 10.50 DANIELA	08.40 PILATES 09.30 NICOLA	09.45 MOVIDA 10.35 CLARA	09.00 PILATES 09.50 DONATELLA	09.45 TOTAL BODY 10.35 FRA D.	09.45 PUMP 10.35 FRA D.
13.00 PILATES 13.50 DANIELA	09.30 PILATES 10.20 NICOLA	12.45 DYNAMIC PUMP 13.35 DONATELLA	12.45 GAG 13.35 DANIELA	13.00 PUMP 13.50 FRA D.	10.40 TOTAL BODY 11.30 FRA D.
14.00 BODY FLEX 14.50 DANIELA	12.45 ADD. & GLUTEI 13.35 FRA D.	13.45 PILATES 14.35 DONATELLA	14.00 PILATES 14.50 DANIELA	14.00 BODY TONIC 14.50 FRA D.	11.40 ACQUAFIT 12.30 FRA D.
17.00 PILATES 17.50 FRANCESCA	13.45 PUMP 14.35 FRA D.	17.00 BODY TONIC 17.50 FRA D.			11.00 SPINNING 11.50 TANIA
17.50 TOTAL BODY 18.40 FRANCESCA	17.30 PUMP 18.20 FRA D.	17.50 PUMP 18.40 FRA D.	17.30 H.I.I.T. 18.20 HEMERSON	17.50 GAG 18.40 DONATELLA	09.30 NUOTO 17.30 LIBERO
18.40 PUMP 19.30 FRANCESCA	18.20 SUPERGAG 19.10 FRA D.	18.40 STRETCHING 19.30 FRA D.	18.20 FIT BOXE 19.10 HEMERSON	18.40 PILATES 19.30 DONATELLA	
19.30 INTERVAL TRAINING 20.20 FRANCESCA	19.40 PUMP 20.30 CLARA	19.30 CIRCUIT TRAINING 20.20 FRA D.	18.20 FIT BOXE 19.10 HEMERSON	19.40 MOVIDA 20.30 CLARA	
20.30 PILATES 21.20 FRANCESCA			19.10 FREE ENERGY 20.00 HEMERSON		
12.45 SPINNING 13.35 TANIA	18.30 SPINNING 19.20 RAFFAELLA	13.00 SPINNING 13.50 CLARA	18.00 SPINNING 18.50 RAFFAELLA	13.00 SPINNING 13.50 ILARIA	DOMENICA
18.30 SPINNING 19.20 ALICE		18.30 SPINNING 19.20 TANIA	19.00 SPINNING 19.50 RAFFAELLA	17.30 SPINNING 18.20 ILARIA	09.45 STRETCHING 10.35 FRANCESCA
10.40 ACQUAGYM 11.30 ANNALISA	10.40 ACQUAGYM 11.30 SARA	10.40 ACQUACIRCUIT 11.30 CLARA	10.00 ACQUAGYM 10.50 SARA	10.40 ACQUAGYM 11.30 SARA	10.40 PUMP 11.30 FRANCESCA
	13.00 ACQUAGAG 13.50 CLARA		13.00 ACQUAGYM 13.50 SARA	13.00 ACQUAGYM 13.50 SARA	11.40 ACQUAGYM 12.30 FRANCESCA
	14.00 ACQUAXFIT 14.50 CLARA	14.00 ACQUA POWERFIT 14.50 CLARA		18.40 ACQUA 20' 20' 19.30 CLARA	11.00 SPINNING 11.50 TANIA
18.30 AGUAMOVIDA 19.20 FRA	18.40 ACQUAXFIT 19.30 CLARA	18.30 ACQUAGYM 19.20 SARA	18.30 AQUAINTERVAL 19.20 FRA		09.30 NUOTO 17.30 LIBERO
19.20 ACQUAXFIT 20.10 FRA			19.20 ACQUASTEP 20.10 FRA		
08.30 NUOTO 21.30 LIBERO	08.30 NUOTO 21.30 LIBERO	08.30 NUOTO 21.30 LIBERO	08.30 NUOTO 21.30 LIBERO	08.30 NUOTO 21.30 LIBERO	