



d'GROOVE
sport and wellness center



October
2020

FITNESS GROUP DYNAMIC SCHEDULE

	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUM'AT	SABTU	MINGGU
07.00 - 08.00	ZUMBA MAIKEL	u-jamii ERLINE	BODYPUMP SANDI	AEROBICS IMOY	pilates IMOY	relaxation MERRY	
08.10 - 08.55	BODYPUMP 08.05 VIRTUAL SANDI	SRPM SANDI	SH'BAM 08.05 VIRTUAL SANDI	SRPM LEON	BODY COMBAT 08.05 VIRTUAL LEON	SRPM IVAN	SH'BAM 08.05 VIRTUAL IVAN
12.15 - 13.15	BODY COMBAT VIRTUAL SANDI	BODYPUMP VIRTUAL SANDI	BODY COMBAT VIRTUAL SANDI	SH'BAM VIRTUAL SANDI	BODYPUMP VIRTUAL SANDI	SH'BAM VIRTUAL SANDI	BODYPUMP VIRTUAL SANDI
16.25 - 17.25	SH'BAM VIRTUAL SANDI	BODY COMBAT VIRTUAL SANDI	BODYPUMP VIRTUAL SANDI	BODY COMBAT VIRTUAL SANDI	SH'BAM VIRTUAL SANDI	BODYPUMP VIRTUAL SANDI	BODY COMBAT VIRTUAL SANDI
18.35 - 19.35	SRPM ANDRE	HIT STEP MAIKEL	HOT POWER VINYASA YOGA IRWAN	SRPM LYNA	SRPM KARIN		

PERATURAN MENGIKUTI KELAS :

- Member wajib reservasi terlebih dahulu dengan cara, sebagai berikut :
 - Reservasi dapat dilakukan H-1 melalui CS (022) 6045400
 - Khusus kelas RPM reservasi 60 menit sebelum kelas berjalan melalui CS (022) 6045400
 - Bila member yg terdaftar melakukan pembatalan, maka wajib konfirmasi melalui CS (022) 6045400
- Bagi member yang sudah reservasi wajib registrasi terlebih dahulu di CS ketika berkunjung
- Tempat pelaksanaan kelas :
 - Kelas pagi di Futsal Court 1 d'GROOVE (Lantai 3) kecuali kelas RPM
 - Kelas sore di studio area fitness
- Member hanya dapat mengikuti kelas 1 kali dalam satu hari
- Member wajib membawa matras masing - masing
- Jumlah peserta akan kami batasi
- Pengunjung wajib menggunakan pelindung wajah/masker
- Jaga jarak minimal 1 meter
- Cuci tangan atau pakai hand sanitizer sebelum memasuki area
- Selalu berhati-hati dalam menyentuh benda sekitar dan hindari menyentuh area wajah

Jl Soekarno Hatta No. 27 Bandung (022) 6045400
www.dgroovesports.com

D'groove Sport and Wellness Center

dgroovesports