

| | lunedì | martedì | mercoledì | giovedì | venerdì | sabato |
|-------------|------------------------------|---|--|--------------------------------------|--------------------------|--------|
| MATTINA | 9:30-10:30 BODY TONE | 9:15-10:00 STEP & GAG | 9:15-10:15 BODY PUMP | 9:15-10:00 RACE | 9:30-10:30 PILATES | |
| | | 9:30-10:30 FITNESS PILATES ALL. BIKINEMATIK | 9:30-10:30 YOGA DO IN TECNICHE ORIENTALI | 10:05-10:35 CORE TRAINING | 9:30-10:30 BODY PUMP | |
| | | 10:05-10:50 BODY BALANCE | | | | |
| | | | | | | |
| MEZZOGIORNO | 12:15-13:00 FUNZIONALE | 12:15-13:00 BODY PUMP | 12:15-13:00 FUNZIONALE | | 12:15-13:00 BODY PUMP | |
| | | | | | | |
| POMERIGGIO | 14:15-15:00 VITAL GYM | | 14:15-15:30 GINNASTICA MEDICA POSTURALE | 14:15-15:00 CORE TRAINING EASY | | |
| | 15:15-16:00 STRETCHING | 15:45-17:00 MOVIMENTO EVOLUTIVO | 14:30-15:15 BODY BALANCE | 15:15-16:00 STRETCHING | | |
| SERA | 18:00-18:30 CORE TRAINING | 18:15-19:00 BODY ATTACK | | | 18:00-18:45 BODY PUMP | |
| | 18:30-19:30 BODY PUMP | 19:00-20:00 SPINNING | 18:30-19:20 PILATES | 18:30-19:30 FUNZIONALE | | |
| | 18:30-19:20 PILATES | 19:05-19:35 BODY BALANCE | 18:35-19:20 RACE | 19:00-20:00 CYCLING | | |
| | 19:30-20:15 RACE | | 19:25-19:55 TRX | 19:30-20:00 STRETCHING | | |

Orario corsi di gruppo 2022-23

- aerobico
- tonificazione
- flessibilità
- preparazione atletica

abbonamento
separato

tutti i corsi sono a prenotazione ad eccezione di quelli con abbonamento separato e si svolgono con un numero minimo di 4 partecipanti

**Le prenotazioni
possono essere fatte sul
portale web.gimnasium.ch
info in reception**

cambiamenti di programma e orari estivi saranno segnalati

baby sitting gratuito su prenotazione da lunedì a venerdì dalle 9:00 alle 11:30

su richiesta lezioni private e corsi personalizzati

possibilità di rimborso dalle casse malati

corsi di danza e ballo: chiedere programma separato

