

	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

