

Corsi di Gruppo



LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
9:30 - 10:15 PILATES	9:30 - 10:15 MY CIRCUIT	9:30 - 10:15 ZUMBA	9:30 - 10:15 TONIC!	9:30 - 10:15 ZUMBA
11:30 - 12:00 PANCAFIT *				
12:10 - 13:00 SPINNING	12:15 - 13:00 MY CIRCUIT	12:10 - 13:00 SPINNING	12:15 - 13:00 TONIC!	12:15 - 12:45 HIIT
				13:00 - 13:15 STRETCHING
		18:00 - 18:45 MY CIRCUIT	17:15 - 17:45 MY HOME CIRCUIT SU ZOOM	15:15 - 16:00 MY CIRCUIT
18:00 - 18:45 TONIC!	18:00 - 18:30 HIIT	19:00 - 19:45 PILATES	18:00 - 19:00 YOGA	
19:00 - 19:15 ADDOMINALI	18:45 - 19:30 SPINNING	19:30 - 20:30 CALISTHENICS*		



Porta sempre con te dell'acqua, asciugamano e scarpe da ginnastica pulite.
Arriva puntuale all'ora di inizio del corso per effettuare un corretto riscaldamento.

* SMALL GROUP A PAGAMENTO SU PRENOTAZIONE

Via Cantonale 3 - 6900 Lugano

www.gymtonic.ch

info@gymtonic.ch