

# Corsi di Gruppo 2021



| LUNEDI                    | MARTEDI                                            | MERCOLEDI                                               | GIOVEDI                                            | VENERDI                      |
|---------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------|
| 9:30 - 10:15<br>PILATES   |                                                    | 9:30 - 10:15<br>ZUMBA ONLINE                            | 9:30 - 10:15<br>TONIC!                             | 9:30 - 10:15<br>ZUMBA ONLINE |
| 12:10 - 13:00<br>SPINNING | 12:15 - 13:00<br>MY CIRCUIT                        | 12:10 - 13:00<br>SPINNING                               | 12:15 - 13:00<br>TONIC!                            | 12:15 - 12:45<br>HIIT        |
|                           |                                                    |                                                         | 17:15 - 17:45<br>MY HOME CIRCUIT<br>ONLINE SU ZOOM | 15:15 - 16:00<br>MY CIRCUIT  |
| 18:00 - 18:45<br>TONIC!   | 18:00 - 18:30<br>HIIT<br>18:45 - 19:30<br>SPINNING | 18:00 - 18:45<br>MY CIRCUIT<br>19:00 - 19:45<br>PILATES | 18:00 - 19:00<br>YOGA                              |                              |
|                           |                                                    |                                                         |                                                    |                              |



Prenotazione Obbligatoria allo 077 981 68 00

Via Cantonale 3 - 6900 Lugano  
[www.gymtonic.ch](http://www.gymtonic.ch)  
[gymlugano@gmail.com](mailto:gymlugano@gmail.com)