

# Corsi di gruppo da Ottobre



LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
9:30 - 10:15 <b>PILATES</b> 10:15 - 11:00 <b>MY CIRCUIT</b>	9:30 - 10:00 <b>ADDOMINALI</b> 10:00 - 10:30 <b>GINN.POSTURALE</b>	9:30 - 10:15 <b>ZUMBA</b> 10:15 - 10:30 <b>STRETCHING</b>	9:30 - 10:00 <b>GINN.DOLCE</b> 10:00 - 10:30 <b>GINN.POSTURALE</b>	9:30 - 10:15 <b>ZUMBA</b> 10:15 - 10:30 <b>STRETCHING</b>	10:00 - 10:30 <b>H.I.I.T.</b>
12:10 - 13:00 <b>SPINNING</b> 13:00 - 13:15 <b>ADDOMINALI</b>	12:15 - 13:00 <b>MY CIRCUIT</b> 13:00 - 13:45 <b>PILATES</b>	12:10 - 13:00 <b>SPINNING</b> 13:00 - 13:15 <b>STRETCHING</b>	12:15 - 13:00 <b>GT PUMP</b> 13:00 - 13:30 <b>YOGA STRETCH</b>	12:15 - 12:45 <b>HIIT</b> 12:50 - 13:30 <b>WALK&amp;SPIN</b>	
12:30 - 13:00 <b>PANCAFIT SMALL GROUP *</b>				15:15 - 16:00 <b>MY CIRCUIT</b>	
18:00 - 19:00 <b>TONIC!</b> 19:00 - 19:15 <b>ADDOMINALI</b> 19:15 - 19:45 <b>YOGA STRETCH</b>	18:00 - 18:45 <b>GT PUMP</b> 18:45 - 19:30 <b>SPINNING</b> 19:30 - 19:45 <b>ADDOMINALI</b>	18:00 - 18:45 <b>WALKING</b> 18:45 - 19:30 <b>PILATES</b> 19:30 - 20:15 <b>MY CIRCUIT</b>	18:00 - 18:45 <b>MY CIRCUIT</b> 18:45 - 19:15 <b>YOGA STRETCH</b> 19:15 - 20:15 <b>CALISTHENICS*</b>	18:00 - 18:45 <b>PILATES</b>	



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