

CORSI DI GRUPPO



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



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