

Corsi di Gruppo



LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
9:30 - 10:15 PILATES 10:15 - 11:00 MY CIRCUIT	9:30 - 10:00 WALK & TONIC 10:00 - 10:30 PILATES	9:30 - 10:15 ZUMBA 10:15 - 10:30 STRETCHING	9:30 - 10:00 TONIC! 10:00 - 10:30 YOGA STRETCH	9:30 - 10:15 ZUMBA 10:15 - 10:30 STRETCHING 12:30 - 13:00 PANCAFIT GROUP *	BOOTCAMP OUTDOOR
12:10 - 13:00 SPINNING 13:00 - 13:15 STRETCHING	12:15 - 13:00 MY CIRCUIT 13:00 - 13:45 PILATES	12:10 - 13:00 SPINNING 13:00 - 13:15 ADDOMINALI	12:15 - 13:00 WALK & TONIC 13:00 - 13:30 YOGA STRETCH	12:15 - 12:45 HIIT 12:45 - 13:30 ADDOMINALI 15:15 - 16:00 MY CIRCUIT	
18:00 - 19:00 TONIC! 19:00 - 19:15 ADDOMINALI 19:15 - 19:45 YOGA STRETCH	18:00 - 18:30 HIIT 18:30 - 18:45 ADDOMINALI 18:45 - 19:30 SPINNING	18:00 - 18:45 FIT WALK OUTDOOR 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*		

	DIMAGRIMENTO
	TONIFICAZIONE
	ANTALGICO
	BENESSERE

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