

# Programma corsi Prime

Valido a partire dal 27 Maggio 2019

	SALA	7.00	8.00	9.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00
venerdì	STUDIO 1 body & mind		BackSchool Marina 0Δ	Stretching Eliane 0Δ	Pilates Nicola 0Δ								Pilates Duccio 0Δ	Stretch. Marta 0Δ			
	STUDIO 2 tone		GAG Sara 0Δ	Body Tone Nicola 0Δ	Body Pump Mirko 0Δ	CX Mirko 0Δ	Body Tone Nicola 0Δ	GAG Eliane 0Δ	Body Tone Eliane 0Δ				GAG Annarita 0Δ	Body Tone Annarita 0Δ	Body Pump Marta 0Δ		
	STUDIO 3 fit & fun			Zumba Mirko 0Δ												Zumba Annarita 0Δ	
	STUDIO 4 cycling		RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	G.Cycling Mario 0Δ	H.E.A.T. Mario 0Δ	RPM Virtuale
	STUDIO 5 easy danza			Body Attack Sara 0Δ	Circuit Toning Sara 0Δ			Body Balance Jacqueline 0Δ							Body Attack Jacqueline 0Δ	CX Jacqueline 0Δ	
sabato	STUDIO 1 body & mind			Pilates Alex 0Δ	Yoga Alex 0Δ	Stretch Carlo G. 0Δ	Pilates Alex 0Δ		Pilates Alex 0Δ	Yoga Alex 0Δ			Yoga Alex 0Δ	Pilates Concetta 0Δ	Yoga Concetta 0Δ		
	STUDIO 2 tone	GAG Eliane fino al 3.06 0Δ	Body Tone Concetta 0Δ	Functional Carlo O. 0Δ	GAG Carlo G. 0Δ		BodyTone Eliane 0Δ						Body Pump Jacqueline 0Δ	Grit Jacque 0Δ	CX Jacque 0Δ	Body Tone Concetta 0Δ	
	STUDIO 3 fit & fun			Aerodance Carlo G. 0Δ										Step Barbara 0Δ	Body Attack Sara 0Δ		
	STUDIO 4 cycling		RPM Virtuale	G. Cycling Duccio 0Δ		RPM Virtuale	G.Cycling Duccio 0Δ	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	Cycling Grazia 0Δ	G.Cycling Grazia 0Δ	RPM Virtuale
	STUDIO 5 easy danza				TRX Circuit Carlo O. 0Δ			Body Attack Jacque 0Δ							Body Combat Virtuale 0Δ	GAG Barbara 0Δ	
domenica	STUDIO 1 body & mind		BackSchool Marina 0Δ	Pilates Nicola 0Δ			Pilates Nicola 0Δ			Yoga Dolce Concetta 0Δ				Yoga Lorenzo 0Δ	Pilates Lorenzo 0Δ		
	STUDIO 2 tone	B.Tone Eliane fino al 3.06 0Δ	Body Tone Annarita 0Δ	Functional Lorenzo 0Δ	GAG Nicola 0Δ	Circuit Lor. 0Δ	Circuit Barbara 0Δ		Body Tone Concetta 0Δ				Functional Lorenzo 0Δ	GAG Carlo 0Δ	Body Tone Carlo 0Δ		
	STUDIO 3 fit & fun			Step Barbara 0Δ	Aerodance Barbara 0Δ									Zumba Annarita 0Δ			
	STUDIO 4 cycling		RPM Virtuale	RPM Virtuale	H.E.A.T. circuit Duccio 0Δ	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	G. Cycling Duccio 0Δ	H.E.A.T. Mario 0Δ	RPM Virtuale
	STUDIO 5 easy danza			Body Tone Annarita 0Δ	Power Yoga Lorenzo 0Δ			Body Tone Lorenzo 0Δ						GAG Annarita 0Δ	TRX Sara 0Δ		
venerdì	STUDIO 1 body & mind	Yoga Alex fino al 3.06 0Δ	Pilates Basic Nicola 0Δ	B. Balance Jacqueline 0Δ	Yoga Alex 0Δ		Yoga Alex 0Δ		Pilates Alex 0Δ	Yoga Alex 0Δ			Yoga Alex 0Δ	Pilates Alex 0Δ			
	STUDIO 2 tone		GAG Miguel 0Δ	Body Tone Nicola 0Δ	Body Pump Jacqueline 0Δ	CX Jacqu. 0Δ	Burn Sara 0Δ	BodyTone Sara 0Δ					Body Tone Giorgio 0Δ	Grit Marta G. 0Δ	CX Marta G. 0Δ	Body Pump Marta G. 0Δ	
	STUDIO 3 fit & fun			Step Giorgio 0Δ	Aerodance Giorgio 0Δ									Step Giorgio 0Δ	Zumba Miguel 0Δ	SalsaTon Miguel 0Δ	
	STUDIO 4 cycling			G. Cycling Duccio 0Δ	RPM Virtuale	RPM Virtuale	G.Cycling Duccio 0Δ	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	G.Cycling Grazia 0Δ	RPM Virtuale
	STUDIO 5 easy danza			Zumba Miguel 0Δ	Aerial training Nicola 0Δ			TRX Nicola 0Δ							TRX Sara 0Δ		
sabato	STUDIO 1 body & mind			Ginn. Dolce Marina 0Δ	Yoga Concetta 0Δ	Stretch Carlo 0Δ	Power Stretch Carlo O. 0Δ							Pilates Concetta 0Δ	Yoga Concetta 0Δ		
	STUDIO 2 tone		Body Tone Concetta 0Δ	GAG Giorgio 0Δ	Body Tone Carlo 0Δ		Body Tone Carlo 0Δ		Body Tone Carlo 0Δ				Body Tone Romina 0Δ				
	STUDIO 3 fit & fun			Zumba Carlo O. 0Δ													
	STUDIO 4 cycling		RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	G.Cycling Duccio 0Δ	RPM Virtuale	
	STUDIO 5 easy danza			Step Carlo 0Δ	TRX Giorgio 0Δ			Body Pump Virtuale					Aerial training Concetta 0Δ	GAG Romina 0Δ			
domenica	STUDIO 1 body & mind					Body Tone a rotazione 0Δ											
	STUDIO 2 tone																
	STUDIO 3 fit & fun			Lezione a Rotazione 0Δ													
	STUDIO 4 cycling			RPM Virtuale	RPM Virtuale	H.E.A.T. a rotazione 0Δ		RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale							
	STUDIO 5 easy danza																
domenica	STUDIO 1 body & mind					Body Pump a rotazione 0Δ											
	STUDIO 2 tone																
	STUDIO 3 fit & fun			Zumba a rotazione 0Δ													
	STUDIO 4 cycling			RPM Virtuale	RPM Virtuale	G. Cycling a rotazione 0Δ		RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale							
	STUDIO 5 easy danza																

## Livello di complessità tecnica

▲ adatto a tutti ▲ complessità media ▲ complessità medio - alta

## Livello di intensità fisica / cardio-vascolare

1 bassa intensità 2 intensità media 3 alta intensità

◆ Corsi su prenotazione

★ Corsi extra abbonamento

La Direzione si riserva la possibilità di effettuare modifiche nel corso della stagione.

planet  
wellnessvillage.ch

Via Senago 17/a, 6912 Pazzallo  
Tel +41 091 994 74 84  
info@wellnessvillage.ch  
www.wellnessvillage.ch