



WATER SPECIAL CLASS

NUOTO | ACQUAGYM | SPECIAL CLASS

Una piscina da 25 metri completamente riservata al nuoto, sia libero che affiancato dai nostri Trainer. Allenati in tranquillità e sfrutta tutti i benefici dell'acqua.

Una vasca interamente dedicata al fitness in acqua con lezioni di Acquagym, Hydrobike, Acqua Circuit e molto altro.

Dal 23 al 29 settembre vivi l'emozione Planet Wellness Village con un programma speciale e tante novità tra le quali Acqua DRUMS.

Consulta il programma Open Week e prenota il tuo corso preferito.



PROGRAMMA OPEN WEEK

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
08:30 - 09:15 HYDROBIKE <i>Anne</i>	08:30 - 09:15 HYDROBIKE <i>Analia</i>	08:30 - 09:15 HYDROBIKE <i>Anne</i>	08:30 - 09:15 ACQUAGYM <i>Anne</i>	08:30 - 09:15 HYDROBIKE <i>Anne</i>
09:30 - 10:15 HYDROBIKE <i>Anne</i>	10:00 - 11:00 ACQUA TONING <i>Analia & Rossella</i>	09:30 - 10:15 HYDROBIKE <i>Anne</i>	10:00 - 11:00 ACQUA DRUMS <i>Rossella</i>	09:30 - 10:15 HYDROBIKE <i>Anne</i>
10:30 - 11:30 ACQUA TONING <i>Anne & Rossella</i>	12:15 - 13:00 ACQUAGYM <i>Anne</i>	10:30 - 11:15 ACQUAGYM <i>Anne</i>	12:15 - 13:00 ACQUAGYM <i>Anne</i>	10:30 - 11:15 ACQUAGYM <i>Patrizia</i>
12:15 - 13:00 HYDROBIKE <i>Rossella</i>	14:15 - 15:00 ACQUAGYM <i>Patrizia</i>	18:30 - 19:30 ACQUA ENERGY <i>Hawa & Marina C.</i>	14:15 - 15:00 ACQUAGYM <i>Patrizia</i>	12:15 - 13:00 HYDROBIKE <i>Analia</i>
18:30 - 19:30 ACQUA ENERGY <i>Hawa & Rossella</i>	18:15 - 19:00 ACQUAGYM <i>Marina C.</i>		18:15 - 19:00 HYDROBIKE <i>Rossella</i>	18:15 - 19:00 ACQUAGYM <i>Rossella</i>
	19:15 - 20:00 HYDROBIKE <i>Marina C.</i>			

prenotazione obbligatoria
attraverso l'app My Wellness oppure allo 091 994 74 84

SABATO

ACQUA FUN

10:00 - 11:30

Anne - Hawa - Rossella - Marina C. - Miguel - Patrizia

DOMENICA

ACQUA FUN

09:00 - 10:30

Anne - Hawa - Rossella - Marina - Miguel

WATER

PROGRAMMA

CORSI E SPECIAL CLASS

6 sale corsi e i migliori istruttori e presenter internazionali. Sale dedicate ad ogni tipologia di attività quali Body&Mind, Toning, Fit and Fun e Cycling. Consulta il programma della **Open Week** e prenota le special class oppure scegli quali corsi provare tra le 250 lezioni del nostro palinsesto.

Dal 23 al 29 settembre 7 giorni di porte aperte per farti provare l'emozione Planet Wellness Village. **ATTIVA SUBITO IL TUO OPEN WEEK PASS.**

sala

BODY & MIND

- back school
- pilates
- yoga
- body balance

sala

FIT & FUN

- step
- zumba
- aerodance

sala

TONE

- body pump
- body tone
- functional
- gag - grit - cx

sala

CYCLING

- group cycling
- heat
- virtuali sprint / rpm

sala

DANZA

- caraibici
- hip hop
- danza classica
- danza moderna

sala

EASY

- trx
- aerial
- virtual



PROGRAMMA

OPEN WEEK

CLASSES

SPECIAL CLASS

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
10:00 - 11:15 ZUMBA Miguel & Mirko	10:00 - 11:15 YOGA FLOW Alex & Concetta	10:00 - 11:15 PILATES Lorenzo & Nicola	10:00 - 11:15 COREO MIX Barbara & Giorgio	09:00 - 10:30 TOTAL BODY Carlo G. / Carlo O. / Giorgio
18:15 - 19:30 ZUMBA Carlo Onofrio	18:15 - 19:30 GROUP CYCLING Duccio & Luigi	18:15 - 19:45 PILATES Lorenzo & Nicola	18:15 - 19:30 ZUMBA - REEJAM Carlo O. & Miguel	18:15 - 19:30 GROUP CYCLING Duccio & Luigi

SABATO

TOTAL BODY EXPL.

10:00 - 11:30
Annarita / Barbara / Carlo O.

MEGA STEP EXPL.

11:30 - 13:00
Annarita / Barbara / Carlo O.

DOMENICA

GROUP CYCLING

09:00 - 10:30
Duccio / Luigi / Mario

TOTAL BODY EXPL.

09:00 - 10:30
Annarita / Barbara / Nicola

ZUMBA

09:00 - 10:30
Miguel / Mirko / Romina

prenotazione obbligatoria
attraverso l'app My Wellness oppure allo 091 994 74 84.
ATTIVA SUBITO IL TUO OPEN WEEK PASS ONLINE: [WELLNESSVILLAGE.CH/OPENWEEK](https://wellnessvillage.ch/openweek)