

# Programma corsi

Body e Mind

Cardio

Aerobica

Tonificazione

**TUTTI I CORSI SONO SU PRENOTAZIONE**

	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
lunedì	SALA STUDIO 1		BackSchool Marina		Pilates Nicola								Pilates Duccio			
	STUDIO 2			Body Tone Nicola	P.Pump Jacqueline		B.Tone Nicola		Body Tone Carlo			Body Tone Carlo		P. Pump Jacqueline		
	STUDIO 3															
	STUDIO 4 cycling												G.Cycling Mario		H.E.A.T Mario	
	STUDIO 5 easy				Zumba Miguel	GAG Miguel	BodyStretc. Jacque					GAG Carlo	B. Attack Jacque	Zumba Carlo O.		
martedì	STUDIO 1			Pilates Alex	Yoga Alex							Pilates Concetta		yoga Concetta		
	STUDIO 2		B. Tone Giorgio	Circuit Sara	B. Attack Sara			Pilates Alex				P. Pump Jacqueline		Body Attack Jacqueline		
	STUDIO 3															
	STUDIO 4 cycling			G.Cycling Duccio			G.Cycling Duccio							Cycling Luigi		
	STUDIO 5 easy	Body Tone Eliane		Aerodance Giorgio	TRX Giorgio		B. Attack Jacque	B. Tone Jacque.		Yoga Alex			Step Barbara		Body Tone Barbara	
mercoledì	STUDIO 1		BackSchool Marina	Pilates Nicola		Pilates Lorenzo			Yoga Dolce Concetta			Pilates Basic Concetta				
	STUDIO 2			Functional Lorenzo	Body Tone Nicola		Circuit Barbara		B. Tone Concetta			B. Tone Jacqueline		P. Pump Jacqueline		
	STUDIO 3															
	STUDIO 4 cycling				H.E.A.T Duccio								G.Cycling Duccio		H.E.A.T Mario	
	STUDIO 5 easy		Body Tone Barbara	Step Barbara	Power Yoga Lorenzo			B. Tone Lorenzo				Functional Lorenzo	TRX Lorenzo		Yoga Concetta	
giovedì	STUDIO 1			Pilates Basic Nicola	Yoga Alex							Yoga Alex				
	STUDIO 2			Body Tone Giorgio	P. Pump Nicola		P. Pump Nicola		Yoga Alex			Body Tone Carlo		Step Carlo		
	STUDIO 3															
	STUDIO 4 cycling			G.Cycling Duccio			G.Cycling Duccio							Cycling Luigi		
	STUDIO 5 easy		GAG Miguel	Zumba Miguel	TRX Giorgio		Yoga Giorgio		Pilates Alex				B. Tone Miguel		Zumba Miguel	
venerdì	STUDIO 1		BackSchool Marina		Yoga Giorgio								Pilates Concetta			
	STUDIO 2			P. Pump Carlo	Zumba Carlo				Body Tone Sara			Body Tone Romina		Yoga Concetta		
	STUDIO 3															
	STUDIO 4 cycling						H.E.A.T Duccio						G.Cycling Duccio			
	STUDIO 5 easy			Step Giorgio	Body Tone Eliane		Circuit Sara						Body Tone Romina			
sabato	STUDIO 1															
	STUDIO 2				Body Tone a rotazione											
	STUDIO 3															
	STUDIO 4 cycling					H.E.A.T a rotazione										
	STUDIO 5 easy			Lezione a Rotazione												
domenica	STUDIO 1															
	STUDIO 2				Body Tone a rotazione											
	STUDIO 3															
	STUDIO 4 cycling					G. Cycling a rotazione										
	STUDIO 5 easy			Lezione a Rotazione												

Valido dal 28 settembre 2020

## NUOVO CORONAVIRUS

Rispettare le distanze sociali

Non creare assembramento

Disinfettare le mani ogni volta possibile

Il centro rispetta le normative emanate dalla confederazione ed i suoi sviluppi

Si chiede il massimo rispetto delle regole per garantire la sicurezza di tutti.



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