

Programma corsi online

■ Body e Mind
 ■ Cardio
 ■ Aerobica
 ■ Tonificazione

		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 ONLINE		BackSchool Marina	Body Tone Nicola	Pilates Nicola				Body Tone Carlo				Body Tone Carlo		Zumba Miguel		
Martedì	STUDIO 1 ONLINE		B. Tone Giorgio	Aerodance Giorgio	Yoga Alex			Pilates Alex				Pilates Duccio		B. Attack Jacqueline			
	STUDIO 2																
Mercoledì	STUDIO 1 ONLINE			Functional Lorenzo	Pilates Nicola	P. Yoga Lorenzo			B. Tone Concetta				Functional Lorenzo		Yoga Lorenzo		
	STUDIO 2																
Giovedì	STUDIO 1 ONLINE		Body Tone Carlo	Zumba Carlo	Yoga Alex								Body Tone Barbara	Step Barbara	Zumba Miguel		
	STUDIO 2																
Venerdì	STUDIO 1 ONLINE		Body Tone Giorgio	Step Giorgio	Zumba Carlo							Pilates Concetta		Yoga Concetta			
	STUDIO 2																
Sabato	STUDIO 1 ONLINE					Body Tone a rotazione											
	STUDIO 2																
Domenica	STUDIO 1 ONLINE				Zumba a rotazione												
	STUDIO 2																

Come accedere alla live

In attesa di perfezionare il sistema LIVE per il momento abbiamo creato un link diretto alle live sulla home page dell'applicazione My Wellness. Ti basterà accedere all'applicazione My Wellness, controllare il calendario delle classi e cliccare sulla prima immagine della home page fino a 15 minuti prima dell'inizio della tua lezione.

Hai bisogno di attrezzature?

Il Planet mette a disposizione dei piccoli attrezzi a noleggio per darti la possibilità di svolgere i corsi con attrezzature da casa tua. Tutti i corsi online si possono svolgere comunque senza attrezzatura ma vogliamo mettere a vostra disposizione attrezzature qualora lo desideriate. Il costo del noleggio è di CHF 5 a settimana e chiediamo un deposito di CHF 20 in contanti per attrezzo. Mettiamo a disposizione pesetti, step, palle pilates e tappetini fino ad esaurimento scorte.

Al momento, il decreto cantonale è in vigore fino al 30 novembre: ti chiediamo quindi di riconsegnare le attrezzature entro questa data.

Per ulteriori informazioni, puoi rivolgerti alla ricezione.