

Programma corsi online

Body e Mind

Cardio

Aerobica

Tonificazione

		7.00	30	45	8.00	30	45	9.00	30	45	10.00	30	45	11.00	30	45	12.00	30	45	13.00	30	45	14.00	30	45	15.00	30	45	16.00	30	45	17.00	30	45	18.00	30	45	19.00	30	45	20.00	30	45	21.00	30	45	22.00				
Lunedì	SALA																																																		
	STUDIO 1 ONLINE				BackSchool Marina			Body Tone Nicola			Pilates Nicola													Body Tone Carlo											Body Tone Carlo			Zumba Carlo													
	STUDIO 2																																																		
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																									B. Attack Jacqueline			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.