

Programma corsi online

Body e Mind

Cardio

Aerobica

Tonificazione

	SALA	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	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 attrezature da casa tua. Tutti i corsi online si possono svolgere comunque senza attrezzatura ma vogliamo mettere a vostra disposizione attrezature 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 attrezture entro questa data.

Per ulteriori informazioni, puoi rivolgerti alla ricezione.