

# 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 Sara			Body Tone Carlo		P. Pump Jacqueline	
	STUDIO 3															
	STUDIO 4 cycling												G.Cycling Mario		H.E.A.T Mario	
	STUDIO 5 easy		Body Tone Eliane		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 Barbara		Circuit tone 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			Aerodance Barbara	TRX Sara		B. Attack Jacque	B. Tone Eliane		Yoga Alex			Step Barbara		Functional Barbara	
mercoledì	STUDIO 1		BackSchool Marina		Pilates Nicola		Pilates Lorenzo			Yoga Dolce Concetta			Pilates Basic Concetta			
	STUDIO 2			Functional Lorenzo		GAG Nicola		Circuit Barbara		B. Tone Concetta					P. Pump Lorenzo	
	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				Yoga Alex											
	STUDIO 2			GAG Nicola		Body Tone Eliane		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			Zumba Elena	TRX Nicola				Pilates Alex				B. Tone Miguel		Zumba Miguel	
venerdì	STUDIO 1		BackSchool Marina											Pilates Concetta		
	STUDIO 2			P. Pump Carlo		Zumba Carlo			Body Tone Sara			Body Tone Romina			Yoga Concetta	
	STUDIO 3			Body Tone Carlo		Zumba Elena										
	STUDIO 4 cycling							H.E.A.T Duccio						G.Cycling Duccio		
	STUDIO 5 easy			Step Barbara		Body Tone Barbara		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	Body Tone a rotazione										
domenica	STUDIO 1															
	STUDIO 2				Lezione A Rotazione	Body Tone a rotazione										
	STUDIO 3															
	STUDIO 4 cycling							G. Cycling a rotazione								
	STUDIO 5 easy				Zumba A Rotazione	Body Tone a rotazione										

Valido dal 3 Maggio 2021

## 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