

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	P. Stretch. Eliane	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		BodyStretch. 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	Body Tone Eliane			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			BackSchool Eliane	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		Body Tone Eliane	Zumba Miguel	TRX Nicola				Pilates Alex				B. Tone Miguel	Zumba Miguel			
venerdì	STUDIO 1		BackSchool Marina	Pilates Eliane	Power Stretch Eliane								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		Body Tone Eliane	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													
domenica	STUDIO 1																
	STUDIO 2				Body Tone a rotazione												
	STUDIO 3																
	STUDIO 4 cycling					G. Cycling a rotazione											
	STUDIO 5 easy			Zumba A Rotazione													

Valido dal 7 Giugno 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.

planet
wellnessvillage.ch

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