

ATTIVITÀ SETTIMANALI LUGANO

03.09.2018 - 14.06.2019

GIORNO	ORARIO	DISCIPLINA	LUOGO
LUNEDÌ	18:30 - 20:00	Hip Hop	Palestrina Molino Nuovo
	19:00 - 20:30	Futsal agonistico	Liceo 1 Palestra nuova
	19:00 - 20:00	Karate	Judo Budo Club
	19:15 - 20:15	Judo	Judo Budo Club
	19:15 - 20:00	HIIT/Tabata	Liceo 1 Pal. vecchia
	20:00 - 21:30	Yoga	Studio Yoga
	20:00 - 22:00	Tennistavolo	Polisportiva STT
	20:15 - 21:45	Unihockey	Liceo 1 Pal. vecchia
	20:15 - 21:45	Fitness	SE Lambertenghi
	20:30 - 22:00	Basket agonistico	Liceo 1 Palestra nuova
MARTEDÌ	18:15 - 19:45	Volley agonistico	Liceo 1 Palestra nuova
	18:30 - 20:00	Badminton	Liceo 1 Pal. vecchia
	18:45 - 20:15	Basket	CP Trevano
	19:00 - 21:30	Aikido	Judo Budo Club
	20:00 - 20:45	Cardio dance	Palestra Molino Nuovo
	20:15 - 21:45	Futsal	CP Trevano
	20:15 - 21:45	Modern Jazz	SE Lambertenghi
	20:15 - 21:45	Volley	Liceo 1 Palestra nuova
	20:30 - 22:00	Badminton	SME Pregassona
	21:00 - 21:45	Pilates	Palestra Molino Nuovo
MERCOLEDÌ	17:30 - 19:30	Beach volley*	Beach Pregassona
	17:30 - 19:30	Karate	SUPSI Manno
	18:00 - 20:00	C. Orientamento	ASTI Ticino
	18:15 - 19:45	Futsal	Liceo 1 Palestra nuova
	18:30 - 20:30	Bouldering	Sala Boulder Cornaredo
	19:00 - 20:00	Karate	Judo Budo Club
	19:15 - 20:15	Judo	Judo Budo Club
	20:00 - 22:00	Parkour	SE Lambertenghi
	20:15 - 21:45	Fitness	SE Lambertenghi
	20:15 - 21:45	Badminton agon.	CP Trevano
GIOVEDÌ	12:15 - 13:15	Yoga	Studio Yoga
	18:00 - 18:45	Cardio dance	Liceo 1 Pal. vecchia
	18:45 - 19:45	Yoga	Studio Yoga
	19:00 - 19:45	Pilates	Liceo 1 Pal. vecchia
	19:30 - 21:00	Aikido	Judo Budo Club
	20:00 - 22:00	Tennistavolo	Polisportiva STT
VENERDÌ	19:15 - 20:15	Judo	Judo Budo Club
SABATO	10:00 - 11:30	Judo difesa	Judo Budo Club
	20:00 - 22:00	Tennistavolo	Polisportiva STT

www.sport.usi.ch
sport@usi.ch
+41 58 666 47 97

*settembre-ottobre e aprile-giugno