

# Sport



Programma  
settimanale SP

Mendrisio  
2021



Disposizioni Covid-19: Le attività avranno luogo con un numero limitato di partecipanti e secondo le direttive sanitarie in vigore. Il programma può essere soggetto a modifiche secondo l'evoluzione della situazione sanitaria. Il Servizio sport segue le disposizioni di protezione elencate alla pagina dedicata al Covid-19 ([www.usi.ch/it/feeds/13812](http://www.usi.ch/it/feeds/13812)) sul sito USI.

**Contatti**

[www.sport.usi.ch](http://www.sport.usi.ch)  
[sport@usi.ch](mailto:sport@usi.ch)  
+41 58 666 4797



<b>Giorno</b>	<b>Orario</b>	<b>Durata</b>	<b>Attività</b>	<b>Luogo</b>
Lunedì	14.00–14.45	45'	<b>LesMills Body Pump</b>	Quality Fitness Mendrisio
Lunedì	18.10–18.55	45'	<b>LesMills Body Step</b>	Quality Fitness Mendrisio/ Outdoor
Martedì	09.00–09.45	45'	<b>LesMills Body Step</b>	Online
Martedì	12.15–13.00	45'	<b>LesMills Body Pump</b>	Quality Fitness Mendrisio
Martedì	18.10–18.55	45'	<b>LesMills Body Balance</b>	Quality Fitness Mendrisio
Mercoledì	09.00–09.45	45'	<b>LesMills Body Pump</b>	Quality Fitness Mendrisio
Mercoledì	18.30–19.15	45'	<b>AeroAttack</b>	Quality Fitness Mendrisio/ Outdoor e online
Giovedì	09.00–09.45	45'	<b>Interval Training</b>	Quality Fitness Mendrisio
Giovedì	12.15–13.00	45'	<b>LesMills Body Balance</b>	Quality Fitness Mendrisio
Giovedì	18.10–18.55	45'	<b>Body Tone</b>	Quality Fitness Mendrisio
Giovedì	19.15–20.00	45'	<b>LesMills Body Pump</b>	Quality Fitness Mendrisio
Venerdì	09.00–09.45	45'	<b>AeroAttack</b>	Solo online
Venerdì	12.15–13.00	45'	<b>Interval Training</b>	Quality Fitness Mendrisio
Venerdì	14.00–14.45	45'	<b>LesMills Body Balance</b>	Quality Fitness Mendrisio
Sabato	11.00–11.45	45'	<b>LesMills Body Step</b>	Quality Fitness Mendrisio/ Outdoor
Domenica	11.00–11.45	45'	<b>LesMills Body Pump / HIIT</b>	Quality Fitness Mendrisio

# Move@ Campus

Durante il semestre saranno proposti anche corsi di Tennis, E-MTB, Attività Nautiche.  
Per maggiori informazioni consultare il sito  
[www.sport.usi.ch](http://www.sport.usi.ch)