

Sport



Programma
settimanale SP

Lugano
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) sul sito USI.

Contatti

www.sport.usi.ch
sport@usi.ch
+41 58 666 4797



Giorno	Orario	Durata	Attività	Luogo
Lunedì	12.30–13.15	45'	Virtual LesMills Body Balance	Palestra Campus Est
Lunedì	17.30–18.15	45'	HIIT / Tabata	Palestra Campus Est
Lunedì	18.30–20.30	120'	Karate	Palestra Campus Est
Martedì	12.30–13.30	60'	Hatha Yoga (dal 4 maggio)	Palestra Campus Est
Martedì	17.30–18.15	45'	Step	Palestra Campus Est
Martedì	19.30–20.15	45'	Pilates	Palestra Campus Est
Mercoledì	12.30–13.30	60'	Ping Pong	Palestra Campus Est
Mercoledì	18.00–19.00	60'	Running	Corte Campus Est
Mercoledì	18.00–19.00	60'	Yoga	Palestra Campus Est
Mercoledì	18.00–20.00	120'	Beach Volley	Beach Volley Pregassona
Mercoledì	19.30–20.15	45'	Cardio Dance	Palestra Campus Est
Giovedì	12.30–13.30	60'	Aikido	Corte Campus Est
Giovedì	17.30–18.15	45'	Functional Training	Palestra Campus Est
Giovedì	19.00–20.30	90'	Aikido	Palestra Campus Est
Venerdì	12.30–13.15	45'	Virtual LesMills Body Combat	Palestra Campus Est
Venerdì	18.30–19.15	45'	Body Tone	Palestra Campus Est

Move@ Campus

Durante il semestre saranno proposti anche corsi di Tennis, E-MTB, Beach Volley, Beach Tennis, Attività nautiche, Arrampicata. Per maggiori informazioni consultare il sito www.sport.usi.ch