

Programma settimanale			SP 2021		
Giorno	Orario	Durata	Attività	Livello	Luogo
Lunedì	07.15-08.15	60'	Yoga		Palestra Campus Est
Lunedì	12.30-13.30	60'	LesMills Body Balance Virtual	Intermedio	Palestra Campus Est
Lunedì	13.30-14.30	60'	LesMills Body Pump Virtual	Intermedio	Palestra Campus Est
Lunedì	16.30-17.15	45'	LesMills Body Attack Virtual	Intermedio	Palestra Campus Est
Lunedì	17.30-18.15	45'	Body Tone		Palestra Campus Est
Lunedì	18.00-20.00	120'	Karate	Avanzato	SEMN Vecchia
Lunedì	18.30-19.15	45'	Power Stretch		Palestra Campus Est
Lunedì	19.30-20.15	45'	HIIT / TABATA		Palestra Campus Est
Lunedì	20.30-21.30	60'	Pilates		Palestra Campus Est
Lunedì	20.30-22.00	90'	Volley		Palestra 1 SME Viganello
Lunedì	20.30-22.00	90'	Futsal		Palestra 2 SME Viganello
Martedì	06.45-07.15	30'	LesMills Core Virtual		Palestra Campus Est
Martedì	07.15-08.00	45'	LesMills Body Attack Virtual	Intermedio	Palestra Campus Est
Martedì	12.15-13.15	60'	Hatha Yoga		Palestra Campus Est
Martedì	16.30-17.00	30'	LesMills Core Virtual		Palestra Campus Est
Martedì	17.30-18.15	45'	Step Dance		Palestra Campus Est
Martedì	18.30-19.15	45'	Condi		Palestra Campus Est
Martedì	19.30-20.15	45'	Pilates		Palestra Campus Est
Martedì	20.30-22.00	90'	Basket		Palestra 1 SME Viganello
Martedì	20.30-22.00	90'	Badminton		Palestra 2 SME Viganello
Martedì	20.30-21.30	60'	Balli Caraibici	Principianti	Palestra Campus Est
Martedì	21.30-22.30	60'	Balli Caraibici 2	Intermedio	Palestra Campus Est
Mercoledì	06.15-07.15	60'	LesMills Body Balance Virtual	Intermedio	Palestra Campus Est
Mercoledì	12.30-13.15	45'	LesMills Sh'Bam Virtual		Palestra Campus Est
Mercoledì	13.15-13.45	30'	LesMills Core Virtual		Palestra Campus Est
Mercoledì	16.30-17.15	45'	LesMills Sh'Bam Virtual		Palestra Campus Est
Mercoledì	17.30-18.15	45'	Functional Training		Palestra Campus Est
Mercoledì	17.30-19.00	90'	Karate	Avanzato	Liceo Lugano Pal.Vecchia
Mercoledì	18.30-19.30	60'	Yoga		Palestra Campus Est
Mercoledì	19.30-20.30	60'	LesMills Body Pump Virtual	Intermedio	Palestra Campus Est
Mercoledì	20.30-22.00	90'	Ping Pong		Palestra Campus Est
Mercoledì	20.30-22.00	90'	Arrampicata		Palestra 1 SME Viganello
Mercoledì	20.30-22.00	90'	Volley Agonistico	Intermedio	Palestra 2 SME Viganello
Giovedì	07.15-08.15	60'	LesMills Body Pump Virtual	Intermedio	Palestra Campus Est
Giovedì	12.15-13.30	75'	Ping Pong		Palestra Campus Est
Giovedì	16.30-17.30	60'	LesMills Body Balance Virtual	Intermedio	Palestra Campus Est
Giovedì	17.30-18.15	45'	LesMills Sh'Bam Virtual		Palestra Campus Est
Giovedì	18.30-19.15	45'	Body Tone		Palestra Campus Est
Giovedì	19.00-20.30	90'	Aikido		Palestra 1 SME Viganello
Giovedì	19.30-20.15	45'	Power Stretch		Palestra Campus Est
Giovedì	20.30-22.00	90'	Karate	Principianti	Palestra 1 SME Viganello
Venerdì	07.15-08.15	60'	LesMills Body Balance Virtual	Intermedio	Palestra Campus Est
Venerdì	12.30-13.15	45'	LesMills Body Attack Virtual	Intermedio	Palestra Campus Est
Venerdì	13.15-14.15	60'	LesMills Body Balance Virtual	Intermedio	Palestra Campus Est
Venerdì	16.30-17.30	60'	LesMills Body Pump Virtual	Intermedio	Palestra Campus Est
Venerdì	17.30-18.15	45'	LesMills Body Attack Virtual	Intermedio	Palestra Campus Est
Venerdì	18.30-19.30	60'	LesMills Body Balance Virtual	Intermedio	Palestra Campus Est
Venerdì	19.30-22.00		Club Latino		Palestra Campus Est



## Virtual

lezioni virtuali, proiettate su beamer in inglese.

La partecipazione alle lezioni Virtual è consigliata solo dopo aver preso contatto con un collaboratore del Servizio sport.

## No livello

Adatto a tutti

## Principianti

Per partecipanti alla prima esperienza

## Intermedio

Partecipanti che hanno già frequentato un corso principiante o che hanno esperienza dell'attività

## Avanzato

Solo ad un pubblico esperto

Disposizioni Covid-19:

Il limite di partecipanti ed eventuali sospensioni sono soggetti alle 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/disposizioni-covid](http://www.usi.ch/disposizioni-covid)

## Contatti

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

