

Lugano
Semestre autunnale
2022



SUPSI

Classi e giochi Programma settimanale



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. Le lezioni VIRTUAL saranno pianificate tra le 6.00 e le 23.00 tutti i giorni a completare il programma con i nostri monitori qui elencato. Il palinsesto completo è disponibile sull'App MyWellness.

Iscrizioni

Tutte le classi devono essere prenotate tramite l'App "MyWellness". Le lezioni sono accessibili per tutti i possessori di un abbonamento attivo "All in one" o "Classi&Giochi".



Contatti

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

SUPSI
www.supsi.ch/sport
sport@supsi.ch
+41 58 666 6075



Giorno	Orario	Durata	Attività	Luogo
Lunedì	7.15-8.15	1h	Yoga	Palestra Campus Est
Lunedì	12.30-13.15	45'	Functional Training	Palestra Campus Est
Lunedì	16.30-17.15	45'	Core Stability	Palestra Campus Est
Lunedì	17.30-18.30	1h	Bachata	Palestra Campus Est
Lunedì	18.00-20.00	2h	Karate	Palestra SE Molino Nuovo
Lunedì	18.30-19.15	45'	Power Stretch	Palestra Campus Est
Lunedì	19.00-20.00	1h	Spartan Training	Palestra SME Viganello
Lunedì	19.30-20.15	45'	TRX	Palestra Campus Est
Lunedì	20.30-21.30	1h	Pilates	Palestra Campus Est
Lunedì	20.30-22.00	1h30'	Volley	Palestra SME Viganello
Lunedì	20.30-22.00	1h30'	Futsal	Palestra SME Viganello
Martedì	12.30-13.15	45'	Body Tone	Palestra Campus Est
Martedì	16.30-17.15	45'	TRX	Palestra Campus Est
Martedì	17.30-18.15	45'	Step Dance	Palestra Campus Est
Martedì	18.30-19.15	45'	Cardio Training	Palestra Campus Est
Martedì	19.00-20.30	1h30'	Aikido	Palestra nuova LiLu 1
Martedì	19.30-20.15	45'	Pilates	Palestra Campus Est
Martedì	20.30-22.00	1h30'	Arrampicata	Palestra SME Viganello
Mercoledì	12.30-13.15	45'	Step Dance	Palestra Campus Est
Mercoledì	12.30-13.30	1h	Trail Running Outdoor	Corte del Campus Est
Mercoledì	16.30-17.30	1h	Salsa Intermedi	Palestra Campus Est
Mercoledì	17.30-18.30	1h	Salsa Principianti	Palestra Campus Est
Mercoledì	18.30-19.30	1h	Yoga	Palestra Campus Est
Mercoledì	19.30-20.15	45'	Functional Training	Palestra Campus Est
Mercoledì	20.30-21.45	1h15'	Ping Pong	Palestra Campus Est
Mercoledì	20.30-22.00	1h30'	Volley Agonistico	Palestra SME Viganello
Mercoledì	20.30-22.00	1h30'	Badminton	Palestra SME Viganello
Giovedì	12.30-13.30	1h	Yoga	Palestra Campus Est
Giovedì	17.00-18.00	1h	Calisthenics	Parco Calistenico Pregassona
Giovedì	17.30-18.15	45'	Body Tone	Palestra Campus Est
Giovedì	18.00-19.30	1h30'	Taijiquan	Palestra vecchia LiLu 1
Giovedì	18.30-19.15	45'	Power Stretch	Palestra Campus Est
Giovedì	19.00-20.30	1h30'	Aikido	Palestra SME Viganello
Giovedì	19.30-20.30	1h	Boogie & Swing 2	Palestra Campus Est
Giovedì	20.30-21.45	1h15'	Boogie & Swing 1	Palestra Campus Est
Giovedì	20.30-22.00	1h30'	Basket	Palestra SME Viganello
Giovedì	21.45-23.00	1h15'	Tango Argentino (nuevo)	Palestra Campus Est
Venerdì	12.30-13.45	1h15'	Ping Pong	Palestra Campus Est
Venerdì	16.30-17.15	45'	Core Stability	Palestra Campus Est
Venerdì	17.30-18.15	45'	Functional Training	Palestra Campus Est
Venerdì	19.30-21.30	2h	Karate	Palestra Campus Est

Il programma potrebbe essere soggetto a modifiche.