

Mendrisio
Semestre autunnale
2022



SUPSI

Classi e giochi

Programma settimanale



Iscrizioni

Un abbonamento per seguire l'intero programma "Classi&Giochi Mendrisio". Per l'acquisto dell'abbonamento consultare il sito <https://sport.usi.ch/node/1129>



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	10.00-12.00		Fitness guidato con macchinari	Gym Quality
Lunedì	12.15-13.15	60'	Indoor Cycling	Gym Quality
Lunedì	12.15-13.15	60'	Calisthenics	Parco dei Lecci (ARC)
Lunedì	12.15-13.15	60'	Yoga	TAM (ARC)
Lunedì	14.00-16.00		Fitness guidato con macchinari	Gym Quality
Lunedì	19.00-22.00		Fitness guidato con macchinari	Gym Quality
Lunedì	19.15-20.15	60'	Indoor Cycling	Gym Quality
Lunedì	20.00-22.00	120'	Arrampicata	Palestra liceo
Lunedì	20.45-22.15	90'	Pallavolo	Palestra liceo
Martedì	10.00-12.00		Fitness guidato con macchinari	Gym Quality
Martedì	12.15-13.15	60'	Body Pump	Gym Quality
Martedì	14.00-16.00		Fitness guidato con macchinari	Gym Quality
Martedì	18.10-19.10	60'	HIIT/Interval Training	Gym Quality
Martedì	19.00-22.00		Fitness guidato con macchinari	Gym Quality
Martedì	19.15-20.15	60'	Body Balance	Gym Quality
Martedì	20.15-21.30	75'	Nuoto libero con carta gialla	Piscina Canavèe
Martedì	20.45-22.15	90'	Calcetto	Palestra liceo
Mercoledì	09.00-10.00	60'	Body Pump	Gym Quality
Mercoledì	10.00-12.00		Fitness guidato con macchinari	Gym Quality
Mercoledì	12.00-13.00	60'	Nuoto libero con carta gialla	Piscina Canavèe
Mercoledì	12.15-13.30	60'	Calisthenics	Parco dei Lecci (ARC)
Mercoledì	14.00-16.00		Fitness guidato con macchinari	Gym Quality
Mercoledì	17.45-18.45	60'	Zumba	Gym Quality
Mercoledì	19.00-22.00		Fitness guidato con macchinari	Gym Quality
Mercoledì	19.30-21.00	90'	Balli Caraibici	Accademia
Giovedì	07.45-08.45	60'	Yoga	TAM (ARC)
Giovedì	10.00-12.00		Fitness guidato con macchinari	Gym Quality
Giovedì	12.15-13.15	60'	Body Balance	Gym Quality
Giovedì	14.00-16.00		Fitness guidato con macchinari	Gym Quality
Giovedì	18.10-19.10	60'	Body Pump	Gym Quality
Giovedì	19.00-22.00		Fitness guidato con macchinari	Gym Quality
Giovedì	19.00-21.30	150'	Nuoto libero con carta gialla	Piscina Canavèe
Giovedì	19.00-21.30	150'	Nuoto libero con carta verde	Piscina Canavèe
Giovedì	19.15-20.15	60'	Indoor Cycling	Gym Quality
Venerdì	09.00-10.00	60'	Total Body	Gym Quality
Venerdì	10.00-12.00		Fitness guidato con macchinari	Gym Quality
Venerdì	14.00-15.00	60'	Body Balance	Gym Quality
Venerdì	14.00-16.00		Fitness guidato con macchinari	Gym Quality
Venerdì	18.10-19.10	60'	Zumba	Gym Quality
Venerdì	19.00-22.00		Fitness guidato con macchinari	Gym Quality
Sabato	11.00-12.00	60'	Body Step	Gym Quality

Il programma potrebbe essere soggetto a modifiche.