

**Palestra**



**SUPSI**

# **Classi e giochi Programma settimanale**



**Lugano - Pausa  
intrasemestrale  
dal 09.01.2022 al  
19.02.2022**

#### **Contatti**

**USI**  
[www.sport.usi.ch](http://www.sport.usi.ch)  
[sport@usi.ch](mailto:sport@usi.ch)  
+4158 666 4797

**SUPSI**  
[www.sport.supsi.ch](http://www.sport.supsi.ch)  
[sport@supsi.ch](mailto:sport@supsi.ch)  
+4158 666 6075



| Giorno    | Orario      | Attività                             | Luogo                           |
|-----------|-------------|--------------------------------------|---------------------------------|
| Lunedì    | 07.15-08.15 | <b>Yoga</b>                          | Palestra Campus Est             |
| Lunedì    | 18.00-20.00 | <b>Karate</b>                        | Palestra SE Molino Nuovo        |
| Lunedì    | 17.30-18.30 | <b>Cardio Training</b>               | Palestra Campus Est             |
| Lunedì    | 18.30-19.15 | <b>Power Stretch</b>                 | Palestra Campus Est             |
| Lunedì    | 19.30-20.15 | <b>Functional Training</b>           | Palestra Campus Est             |
| Lunedì    | 20.30-21.30 | <b>Pilates</b>                       | Palestra Campus Est             |
| Martedì   | 12.30-13.15 | <b>Body Tone</b>                     | Palestra Campus Est             |
| Martedì   | 16.30-17.15 | <b>TRX</b>                           | Palestra Campus Est             |
| Martedì   | 17.30-18.15 | <b>Step Dance</b>                    | Palestra Campus Est             |
| Martedì   | 18.30-19.30 | <b>Cardio Training</b>               | Palestra Campus Est             |
| Martedì   | 19.00-20.30 | <b>Aikido</b>                        | Liceo Lugano 1 Palestra nuova   |
| Martedì   | 20.30-22.00 | <b>Arrampicata</b>                   | Palestra SME Viganello          |
| Mercoledì | 17.30-18.15 | <b>Core Training</b>                 | Palestra Campus Est             |
| Mercoledì | 18.30-19.30 | <b>Yoga</b>                          | Palestra Campus Est             |
| Mercoledì | 19.30-20.15 | <b>Functional Training</b>           | Palestra Campus Est             |
| Mercoledì | 20.30-21.45 | <b>Ping Pong</b>                     | Palestra Campus Est             |
| Giovedì   | 17.30-18.15 | <b>Body Tone</b>                     | Palestra Campus Est             |
| Giovedì   | 18.00-19.30 | <b>Taijiquan</b>                     | Liceo Lugano 1 Palestra vecchia |
| Giovedì   | 19.00-20.30 | <b>Aikido</b>                        | Palestra SME Viganello          |
| Giovedì   | 19.30-20.30 | <b>Bachata</b>                       | Palestra Campus Est             |
| Giovedì   | 20.30-21.45 | <b>Rock&amp;Roll e Boogie Woogie</b> | Palestra Campus Est             |
| Giovedì   | 21.45-23.00 | <b>Tango Argentino</b>               | Palestra Campus Est             |
| Venerdì   | 12.30-13.45 | <b>Ping Pong</b>                     | Palestra Campus Est             |
| Venerdì   | 16.30-17.15 | <b>Core Stability</b>                | Palestra Campus Est             |
| Venerdì   | 17.30-18.15 | <b>Functional Training</b>           | Palestra Campus Est             |
| Venerdì   | 19.30-21.30 | <b>Karate</b>                        | 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. 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", "Classi & Giochi" o chi ha un pacchetto per l'attività singola.

Le lezioni possono essere soggette a modifiche da parte del Servizio sport. Consigliamo a tutti gli utenti di visionare il planning settimanale sull'App "MyWellness".