

Palestra



SUPSI

Classi e giochi Programma settimanale



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

Contatti

USI
www.sport.usi.ch
sport@usi.ch
+4158 666 4797

SUPSI
www.sport.supsi.ch
sport@supsi.ch
+4158 666 6075



Giorno	Orario	Attività	Luogo
Lunedì	10.00-12.00	Fitness guidato con macchinari	Gym Quality
Lunedì	12.15-13.15	Indoor Cycling	Gym Quality
Lunedì	12.15-13.15	Yoga	TAM (Accademia)
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	Indoor Cycling	Gym Quality
Lunedì	20.00-22.00	Arrampicata	Gym Liceo
Martedì	10.00-12.00	Fitness guidato con macchinari	Gym Quality
Martedì	12.15-13.15	Body Pump	Gym Quality
Martedì	14.00-16.00	Fitness guidato con macchinari	Gym Quality
Martedì	18.10-19.10	HIIT/Interval Training	Gym Quality
Martedì	19.00-22.00	Fitness guidato con macchinari	Gym Quality
Martedì	19.15-20.15	Body Balance	Gym Quality
Mercoledì	09.00-10.00	Body Pump	Gym Quality
Mercoledì	10.00-12.00	Fitness guidato con macchinari	Gym Quality
Mercoledì	12.15-13.15	Calisthenics	Parco dei Lecci (Arc)
Mercoledì	14.00-16.00	Fitness guidato con macchinari	Gym Quality
Mercoledì	17.45-18.45	Zumba	Gym Quality
Mercoledì	19.00-22.00	Fitness guidato con macchinari	Gym Quality
Giovedì	10.00-12.00	Fitness guidato con macchinari	Gym Quality
Giovedì	12.15-13.15	Body Balance	Gym Quality
Giovedì	14.00-16.00	Fitness guidato con macchinari	Gym Quality
Giovedì	18.10-19.10	Body Pump	Gym Quality
Giovedì	19.00-22.00	Fitness guidato con macchinari	Gym Quality
Giovedì	19.15-20.15	Indoor Cycling	Gym Quality
Venerdì	09.00-10.00	Total Body	Gym Quality
Venerdì	10.00-12.00	Fitness guidato con macchinari	Gym Quality
Venerdì	14.00-15.00	Body Balance	Gym Quality
Venerdì	14.00-16.00	Fitness guidato con macchinari	Gym Quality
Venerdì	18.10-19.10	Zumba	Gym Quality
Venerdì	19.00-22.00	Fitness guidato con macchinari	Gym Quality
Sabato	11.00-12.00	Body Step	Gym Quality

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".