

Programma corsi Prime

Valido a partire dal 8 ottobre 2018
 TRX / Aerial a partire dal 1° ottobre 2018
 Cycling Easy a partire dal 24 settembre 2018
 Corsi Virtuali a partire dal 5 novembre 2018

	SALA	7.00	8.00	9.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00	
venerdì	STUDIO 1 body & mind		Pilates Sara 1 1A	BackSchool Marina 1 1A	Stretching Eliane 1 1A	Pilates Nicola 1 1A		Pilates&more Romina 1 1A					Pilates Duccio 1 1A	Body Balance Marta G. 1 1A				
	STUDIO 2 tone			GAG Sara 1 1A	Body Tone Nicola 1 1A	Body Pump Mirko 1 1A	CX Mirko 1 1A	Body Tone Nicola 1 1A	GAG Romina 1 1A		Body Tone Romina 1 1A		GAG Annarita 1 1A	Body Tone Mirko 1 1A	Body Pump Angelo 1 1A	Cx Jacque 1 1A		
	STUDIO 3 fit & fun				Zumba Mirko 1 1A	Burn Sara 1 1A								Burn Annarita 1 1A	Zumba Mirko 1 1A			
	STUDIO 4 cycling			RPM Virtual	H.E.A.T.circuit Marina 1 1A	RPM Virtual	RPM Virtual	RPM Virtual	RPM Virtual	RPM Virtual	RPM Virtual	RPM Virtual	RPM Virtual	RPM Virtual	G.Cycling Mario 1 1A	H.E.A.T. Mario 1 1A	RPM Virtual	
	STUDIO 5 easy danza																	
sabato	STUDIO 1 body & mind		Taiji-Quan Carlo Maglio 1 1A	Pilates Alex 1 1A	Yoga Alex 1 1A	Stretch Carlo 1 1A		Pilates Alex 1 1A		Pilates Alex 1 1A	Yoga Alex 1 1A		Yoga Alex 1 1A	Pilates Concetta 1 1A	Yoga Concetta 1 1A			
	STUDIO 2 tone		GAG Concetta 1 1A	Body Tone Concetta 1 1A	Grit Roby 1 1A	Cx Roby 1 1A	GAG Carlo 1 1A	Body Pump Gabriele 1 1A	Body Tone Eliane 1 1A				Body Pump Roberto 1 1A	Grit Roby 1 1A	Cx Roby 1 1A	Functional C. Barbara 1 1A	Body Tone Jacque 1 1A	
	STUDIO 3 fit & fun				Aerodance Carlo 1 1A	S.Jump Davide 1 1A			S.Jump Davide 1 1A				Super Jump Davide 1 1A	Step Barbara 1 1A	Body Attack Sara 1 1A			
	STUDIO 4 cycling			RPM Virtual	G. Cycling Duccio 1 1A	Cycling Easy Duccio 1 1A	RPM Virtual	G.Cycling Duccio 1 1A	RPM Virtual	RPM Virtual	RPM Virtual	RPM Virtual	RPM Virtual	H.E.A.T. Duccio 1 1A	Cycling Easy Duccio 1 1A	G.Cycling Grazia 1 1A	RPM Virtual	
	STUDIO 5 easy danza				Aerial Concetta 1 1A			Body Attack Jacque 1 1A										
domenica	STUDIO 1 body & mind			BackSchool Marina 1 1A	Pilates Nicola 1 1A	Power Yoga Lorenzo 1 1A						Yoga Dolce Concetta 1 1A		B.Balance Sara 1 1A	Yoga Lorenzo 1 1A	Pilates Lorenzo 1 1A		
	STUDIO 2 tone		Body tone Eliane 1 1A	Body Tone Annarita 1 1A	Functional Lorenzo 1 1A	GAG Nicola 1 1A	Circuit Lore 1 1A	Circuit Barbara 1 1A	Body Tone Lorenzo 1 1A		Body Tone Concetta 1 1A			Functional Lorenzo 1 1A	GAG Carlo 1 1A	Body Tone Carlo 1 1A	GAG Alessio 1 1A	
	STUDIO 3 fit & fun			Burn Nicola 1 1A	Step Barbara 1 1A			C.Pilates Nicola 1 1A						Hip Hop Carlo 1 1A	Zumba Annarita 1 1A	Step Alessio 1 1A	Burn SARA 1 1A	
	STUDIO 4 cycling			G. Cycling Duccio 1 1A	RPM Virtual	H.E.A.T.circuit Duccio 1 1A	RPM Virtual	CyclingEasy Maurizio 1 1A	RPM Virtual	RPM Virtual	RPM Virtual	RPM Virtual	RPM Virtual	RPM Virtual	G. Cycling Duccio 1 1A	H.E.A.T. Mario 1 1A	RPM Virtual	
	STUDIO 5 easy danza					Reejam Barbara 1 1A									TRX Sara 1 1A			
venerdì	STUDIO 1 body & mind		Yoga Alex 1 1A	Pilates Basic Nicola 1 1A	B. Balance Saskia 1 1A	Yoga Alex 1 1A		Yoga Alex 1 1A		Pilates Alex 1 1A	Yoga Alex 1 1A		Yoga Alex 1 1A	Pilates Alex 1 1A				
	STUDIO 2 tone			GAG Miguel 1 1A	Body Tone Nicola 1 1A	Body pump Saskia 1 1A	Cx Saskia 1 1A	Burn Sara 1 1A	Body Tone Giorgio 1 1A				Body Tone Giorgio 1 1A	Grit Marta G. 1 1A	Cx Marta G. 1 1A	Body Pump Marta G. 1 1A		
	STUDIO 3 fit & fun				Step Giorgio 1 1A	Aerodance Giorgio 1 1A								Step Giorgio 1 1A	Zumba Miguel 1 1A	SalsaTon Miguel 1 1A		
	STUDIO 4 cycling		RPM Virtual	H.E.A.T. Duccio 1 1A	G. Cycling Duccio 1 1A	Cycling Easy Duccio 1 1A	RPM Virtual	G.Cycling Duccio 1 1A	RPM Virtual	RPM Virtual	RPM Virtual	RPM Virtual	RPM Virtual	RPM Virtual	RPM Virtual	G.Cycling Grazia 1 1A	RPM Virtual	
	STUDIO 5 easy danza				Zumba Miguel 1 1A	Aerial Nicola 1 1A		TRX Nicola 1 1A						Body Balance Saskia 1 1A	Body Pump Saskia 1 1A			
sabato	STUDIO 1 body & mind			TaijiQuan Carlo Maglio 1 1A	Ginn. Dolce Marina 1 1A	Yoga Concetta 1 1A	Stretch Carlo 1 1A		Yoga Concetta 1 1A					B. Balance Jacqueline 1 1A	Pilates Concetta 1 1A	Yoga Concetta 1 1A		
	STUDIO 2 tone			Body Tone Concetta 1 1A	GAG Giorgio 1 1A	Body Tone Carlo 1 1A		Body Tone Carlo 1 1A		Body Tone Carlo 1 1A			Body Tone Romina 1 1A	GAG Romina 1 1A				
	STUDIO 3 fit & fun				Step Carlo 1 1A	Zumba Carlo 1 1A								Body Attack Jacqueline 1 1A	Burn Jacque 1 1A			
	STUDIO 4 cycling			RPM Virtual	RPM Virtual	Cycling Easy Daniela 1 1A	RPM Virtual	CyclingEasy Daniela 1 1A	RPM Virtual	RPM Virtual	RPM Virtual	RPM Virtual	RPM Virtual	RPM Virtual	G. Cycling Duccio 1 1A	RPM Virtual		
	STUDIO 5 easy danza					TRX Giorgio 1 1A			TRX Gabriele 1 1A					Aerial Concetta 1 1A				

Livello di complessità tecnica
 ▲ adatto a tutti ▲ complessità media ▲ complessità medio - alta

Livello di intensità fisica / cardio-vascolare
 1 bassa intensità 2 intensità media 3 alta intensità

◆ Corsi su prenotazione ★ Corsi extra abbonamento

La Direzione si riserva la possibilità di effettuare modifiche nel corso della stagione.

planet
 wellnessvillage.ch

Via Senago 17/a, 6912 Pazzallo
 Tel +41 091 994 74 84
 info@wellnessvillage.ch
 www.wellnessvillage.ch