

Via Guggiolo 4 (Entrata su Via Bottogno 10/11), 6962 Viganello

**2019/2020**

1° trimestre: dal 16 settembre al 21 dicembre

## LUGANO - SALA PALI

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	10:15 - 11:15 POLE BASE 1		10:00 - 11:00 POLE INT 2		
					11:00 - 12:00 POLE BASE 1
					ORARIO VARIABILE LEZIONI SPECIALI SU ISCRIZIONE (POLESILK, DYNAMICPOLE...)
		16:00 - 17:00 BABY & ACRO 1			
17:00 - 18:00 BABY & ACRO 2	17:15 - 18:15 POLE BASE 1	17:00 - 18:00 BABY & ACRO 3	17:15 - 18:15 POLE INT 1	17:15 - 18:15 POLE BASE 1	
18:15 - 19:15 POLE INT 2	18:15 - 19:15 POLE INT 2	18:15 - 19:15 POLE BASE 2 <sup>2</sup>	18:15 - 19:15 POLE INT 3/4	18:15 - 19:15 POLE BASE 2 <sup>2</sup>	
19:15 - 20:15 POLE INT 1	19:15 - 20:15 POLE EXOTIC	19:15 - 20:15 POLE INT 1	19:15 - 20:15 POLE INT 2	19:15 - 20:15 POLE BASE 1	
20:15 - 21:15 POLE BASE 2 <sup>2</sup>	20:15 - 21:15 POLE BASE 1	20:15 - 21:15 POLE INT 3	20:15 - 21:15 POLE BASE 1		
21:15 - 22:15 POLE BASE 2 <sup>1</sup>	21:15 - 22:15 POLE BASE 1	21:15 - 22:15 POLE BASE 2 <sup>3</sup>	21:15 - 22:15 POLE BASE 1		

## LUGANO - SALA FITNESS

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9:15 - 10:15 FLEXY					
				12:15 - 13:15 AMACA	
18:15 - 19:15 GOCCIA	18:15 - 19:15 HOOP 1/2	18:15 - 19:15 AMACA			
19:15 - 20:15 FLEXY	19:15 - 20:15 HOOP 2	19:15 - 20:15 FLEXY	19:15 - 20:15 FLEXY	19:15 - 20:15 FLEXY	
20:15 - 21:15 HOOP 1/2	20:15 - 21:15 ACROBATICA	20:15 - 21:15 HOOP 1	20:15 - 21:15 FLEXY		

Presso la palestra "Bfit" - Via Luserte 5a, 6572 Quartino

**2019/2020**

1° trimestre: dal 16 settembre al 21 dicembre

## QUARTINO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	14:15 - 15:15 POLE BASE 1				
		17:00 - 18:00 BABY & ACRO			
		18:15 - 19:15 POLE BASE 1		18:15 - 19:15 POLE INT 1	
		19:15 - 20:15 HOOP 3		19:15 - 20:15 POLE BASE 1	

Palestra Scuola media Lugano 2 - Besso, Via al Nido 15, 6903 Lugano

**2019/2020**

1° trimestre: dal 16 settembre al 21 dicembre

BESSO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
20:00 - 22:00 AEREA ADULTI	20:00 - 22:00 AEREA ADULTI				

Palestra Comunale Bissone - Via S. Nicolao, 6816 Bissone

**2019/2020**

1° trimestre: dal 16 settembre al 21 dicembre

BISSONE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
					10:30 - 12:00 AEREA BIMBI