

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

2019/2020

3° trimestre: dal 01/04/20 al 30/06/20.

## LUGANO - SALA PALI

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
			10:00 - 11:00 POLE INT 2		10:00 - 11:00 TWERK
					11:00 - 12:00 POLE BASE 2 <sup>1</sup>
					12:00 - 13:00 POLE BASE 1
					13:00 - 15:00 AGONISTICA
17:00 - 18:00 BABY & ACRO 1+2		17:00 - 18:00 BABY & ACRO 3	17:15 - 18:15 POLE BASE 1		
18:15 - 19:15 POLE BASE 2 <sup>1</sup>	18:15 - 19:15 POLE INT 2	18:15 - 19:15 BASE 2 / INT 1	18:15 - 19:15 POLE INT 3/4	18:15 - 19:15 POLE INT 1	
19:15 - 20:15 POLE INT 1	19:15 - 20:15 POLE EXOTIC	19:15 - 20:15 POLE INT 1/2	19:15 - 20:15 POLE INT 2/3	19:15 - 20:15 POLE BASE 1	
20:15 - 21:15 POLE INT 1	20:15 - 21:15 POLE BASE 2 <sup>2</sup>	20:15 - 21:15 POLE BASE 2 <sup>1</sup>	20:15 - 21:15 POLE BASE 2 <sup>2</sup>	20:15 - 21:15 POLE CONTEMPORARY	
21:15 - 22:15 POLE BASE 2 <sup>3</sup>	21:15 - 22:15 POLE BASE 1	21:15 - 22:15 BASE 2 / INT 1	21:15 - 22:15 POLE BASE 1		

## LUGANO - SALA FITNESS

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9:30 - 10:30 PILATES					
			11:00 - 12:00 POWER STRETCH		
			12:15 - 13:15 PILATES	12:15 - 13:15 AMACA	
18:15 - 19:15 GOCCIA	18:15 - 19:15 HOOP 1/2	18:15 - 19:15 AMACA INVERSIONE			
19:15 - 20:15 FLEXY	19:15 - 20:15 HOOP 2	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**

3° trimestre: dal 01/04/20 al 30/06/20.

## QUARTINO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
		16:30 - 17:30 BABY & ACRO			
		18:15 - 19:15 POLE BASE 2 <sup>2</sup>		18:15 - 19:15 POLE INT 1	
				19:15 - 20:15 POLE BASE 2 <sup>1</sup>	

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

**2019/2020**

3° trimestre: dal 01/04/20 al 19/06/20.

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**

3° trimestre: dal 01/04/20 al 19/06/20.

BISSONE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
					10:30 - 12:00 AEREA BIMBI
					13:00 - 14:30 CALISTHENICS