

Corsi fitness

Estate 2021





Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
			Yoga esterno* 07:30 - 08:30 (da giugno)		
	Yoga** 08:45 - 10:00			Yoga** 09:15 - 10:45	
Postural 10:30 - 11:30	Yoga** 10:30 - 11:45			Yoga** 10:45 - 12:00	Zumba Fitness 10:30 - 11:30
Iron Pump 12:20 - 13:20	Kettlebell Training 12:20 - 13:20		Cross-Training 12:20 - 13:20	Yoga** 12:20 - 13:20	
Cross-Training 17:00 - 18:00		Short Pump 17:15 - 17:45		Group-Cycling 17:15 - 18:15 (fino a giugno)	
Group-Cycling 18:30 - 19:30	Iron Pump 18:00 - 19:00	Iron Core 18:00 - 18:30	Cross-Training 18:00 - 19:00	Iron Pump 18:30 - 19:30 (fino a giugno)	
	Zumba Fitness 19:30 - 20:30	Group-Cycling 19:00 - 20:00	Iron Combat 19:30 - 20:30		

* **Yoga esterno** (giovedì) è un risveglio muscolare con i 5 riti tibetani e viene tenuto solo in caso di bel tempo. In caso di cattivo tempo, il corso viene annullato.

** **Yoga** (martedì e venerdì) il corso di yoga in caso di bel tempo viene eseguito all'esterno, in caso di cattivo tempo si tiene all'interno della palestra.

Lido Locarno
Via Respini 11 - CP 545
6601 Locarno

info@lidolocarno.ch
www.lidolocarno.ch
Telefono 091 759 90 00

 facebook.com/lidolocarno
 instagram.com/lidolocarno