

Piano settimanale delle lezioni 2011-12

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
	9.00 – 10.00 Ginnastica corpo libero	9.00 – 10.00 Ginnastica corpo libero	9.15 – 10.30 Yoga con Jacqueline	9.00 – 10.00 Ginnastica corpo libero	
					10.00 – 12.00 Preparazione fondo a secco e sulla neve
			12.00 – 13.00 Circuit training	14.00 – 15.15 Circuit training	
17.30 – 18.30 Ginnastica corpo libero					
	18.30 – 19.45 Circuit training	18.30 – 20.00 Circuit training	18.30 – 19.45 Corsa scuole Cadenazzo		
				19.00 – 20.15 Circuit training	

- Stagionale (sett – giu): Fr. 550.- una lezione alla settimana*
- Invernale (16 nov – 29 feb): Fr. 220.-
- Maratona TI (29 sett – 10 nov): Fr. 90.-
- Sci di fondo (ott – feb): Fr. 360.-
- Da concordare con Jacqueline (079 425 92 63)

Per ulteriori informazioni contattare:
Luigi Nonella (079 223 85 20)

* in casi eccezionali possibilità di recuperare una lezione persa in un altro giorno della stessa settimana