

PROGRAMMA ATTIVITÀ REGOLARI SP 2017

Validità: 20.02.2017 - 26.05.2017

Giorno	Orario	Disciplina	Luogo	Tipologia
Lunedì	17:30 – 19:00	<u>Yoga</u>	aula 506 (palazzo E), Supsi DEASS, Stabile Piazzetta, 6928 Manno	Corso regolare
	18:00 – 19:45	<u>Basket</u>	Scuole medie Viganello (palestra piccola)	Attività Gratuita
	18:10 – 19:05	<u>Body Step</u>	Centro Quality Mendrisio	Corso regolare
	18:30 – 19:45	<u>Modern Jazz</u>	Scuole elementari Molino Nuovo (palestra piccola)	Corso regolare
	19:00 – 20:30	<u>Calcetto / Futsal</u>	Liceo di Lugano 1 (palestra nuova)	Attività Gratuita
	20:15 – 21:45	<u>Fitness</u>	Palestra scuola elementare Lambertenghi, Lugano	Corso regolare
	20:15 – 22:00	<u>Zumba</u>	Liceo di Lugano 1 (palestra vecchia)	Corso regolare
	20:30 – 21:45	<u>Unihockey</u>	Liceo di Lugano 1 (palestra nuova)	Attività Gratuita
	20:45 – 22:15	<u>Volley</u>	Palestra Liceo di Mendrisio	Attività Gratuita
21:00 – 21:45	<u>Pilates</u>	Liceo di Lugano 1 (palestra vecchia)	Corso regolare	
Martedì	12:00 – 14:00	<u>Jogging</u>	Palestre in via al Chioso (uso spogliatoi)	Attività Gratuita
	18:15 – 19:10	<u>Slide and Tone</u>	Centro Quality Mendrisio	Corso regolare
	18:15 – 20:00	<u>Badminton</u>	Liceo di Lugano 1 (palestra vecchia)	Attività Gratuita
	18:30 – 20:00	<u>Aerobica + GAG</u>	Liceo di Lugano 1 (palestra nuova)	Corso regolare
	19:00 – 20:30	<u>Basket</u>	Centro professionale di Trevano (palestra B)	Attività Gratuita
	20:00 – 21:30	<u>Functional Workout</u>	Palestra scuola elementare Lambertenghi	Corso regolare
	20:00 – 21:45	<u>Unihockey</u>	Liceo di Lugano 1 (palestra nuova)	Attività Gratuita
	20:00 – 22:00	<u>Volley</u>	Scuole elementari Molino Nuovo (palestra grande)	Attività Gratuita
	20:45 – 22:15	<u>Calcetto / Futsal</u>	Liceo Mendrisio	Attività Gratuita
Mercoledì	17:45 – 18:30	<u>Zumba</u>	Centro Quality Mendrisio	Corso regolare
	18:00 – 20:00	<u>Beach Volley*</u>	Campi Beach Volley Dicastero Sport	Attività Gratuita
	18:00 – 19:45	<u>Calcetto / Futsal</u>	Liceo di Lugano 1 (palestra nuova)	Attività Gratuita
	20:15 – 21:45	<u>Fitness</u>	Palestra scuola elementare Lambertenghi, Lugano	Corso regolare
	20:30 – 22:00	<u>Volley</u>	Centro professionale di Trevano (palestra A)	Attività Gratuita
Giovedì	12:00 – 14:00	<u>Jogging</u>	Palestre in via al Chioso (uso spogliatoi)	Attività Gratuita
	17:30 – 21:00	<u>Fa(n) Sport**</u>	Lugnao - zona foce	Corso regolare
	18:30 – 20:00	<u>Aerobica + GAG</u>	Liceo di Lugano 1 (palestra vecchia)	Corso regolare
	18:00 – 19:30	<u>Gravity Dance</u>	Scuole elementari Molino Nuovo (palestra piccola)	Corso regolare
	18:30 – 20:00	<u>Badminton</u>	Scuole medie Viganello (palestra grande)	Attività Gratuita
	19:00 – 20:30	<u>YogaLab</u>	Studio YOGA - Via Canonica 4- 6900 Lugano	Corso regolare

* dal 12.04.2017 fino all'11.10.2017

**dal 09.03.2017 fino al 08.06.2017

Il programma della attività regolari potrebbe subire delle modifiche. Vi invitiamo a consultare il nostro sito prima di iniziare l'attività.