

Programma abbonamento scoperta – sede di Lugano

Lunedì, 04.11.2024

14:00 – 14:50 [Ginnastica per la terza età](#)
15:00 – 15:50 [Ginnastica posturale](#)
19:00 – 19:50 [Zumba](#)

Martedì, 05.11.2024

09:00 – 09:50 [Pilates Matwork](#)
10:00 – 10:50 [Pilates Matwork](#)
12:10 – 13:00 [Pilates Matwork](#)
19:00 – 19:50 [Pilates Matwork](#)

Mercoledì, 06.11.2024

19:00 – 19:50 [Pilates Matwork](#)

Giovedì, 07.11.2024

12:10 – 13:00 [Pilates Matwork](#)
18:00 – 18:50 [Pilates Matwork](#)
19:00 – 19:50 [G.A.G.](#)

Lunedì, 11.11.2024

14:00 – 14:50 [Ginnastica per la terza età](#)
15:00 – 15:50 [Ginnastica posturale](#)
19:00 – 19:50 [Zumba](#)

Martedì, 12.11.2024

09:00 – 09:50 [Pilates Matwork](#)
10:00 – 10:50 [Pilates Matwork](#)
12:10 – 13:00 [Pilates Matwork](#)
19:00 – 19:50 [Pilates Matwork](#)

Mercoledì, 13.11.2024

19:00 – 19:50 [Pilates Matwork](#)

Giovedì, 14.11.2024

12:10 – 13:00 [Pilates Matwork](#)
18:00 – 18:50 [Pilates Matwork](#)
19:00 – 19:50 [G.A.G.](#)

Lunedì, 18.11.2024

14:00 – 14:50 [Ginnastica per la terza età](#)
15:00 – 15:50 [Ginnastica posturale](#)
19:00 – 19:50 [Zumba](#)

Martedì, 19.11.2024

09:00 – 09:50 [Pilates Matwork](#)
10:00 – 10:50 [Pilates Matwork](#)
12:10 – 13:00 [Pilates Matwork](#)
19:00 – 19:50 [Pilates Matwork](#)

Mercoledì, 20.11.2024

19:00 – 19:50 [Pilates Matwork](#)

Giovedì, 21.11.2024

12:10 – 13:00 [Pilates Matwork](#)
18:00 – 18:50 [Pilates Matwork](#)
19:00 – 19:50 [G.A.G.](#)

Lunedì, 25.11.2024

14:00 – 14:50 [Ginnastica per la terza età](#)
15:00 – 15:50 [Ginnastica posturale](#)
19:00 – 19:50 [Zumba](#)

Martedì, 26.11.2024

09:00 – 09:50 [Pilates Matwork](#)
10:00 – 10:50 [Pilates Matwork](#)
12:10 – 13:00 [Pilates Matwork](#)
19:00 – 19:50 [Pilates Matwork](#)

Mercoledì, 27.11.2024

19:00 – 19:50 [Pilates Matwork](#)

Giovedì, 28.11.2024

12:10 – 13:00 [Pilates Matwork](#)
18:00 – 18:50 [Pilates Matwork](#)
19:00 – 19:50 [G.A.G.](#)
