

# SAM

## FITNESS



### TONIFICAZIONE

- LUNEDÌ 19.30 G.A.G
- GIOVEDÌ 09.30 TOTAL BODY
- SABATO 09.30 TOTAL BODY



### GINNASTICA DOLCE

- LUNEDÌ 10.15 PILATES & STRETCH
- MARTEDÌ 14.00 PILATES
- MARTEDÌ 19.30 STRETCH & TONE
- MERCOLEDÌ 20.10 PILATES
- GIOVEDÌ 18.15 PILATES



### CARDIO

- LUNEDÌ 20.30 KANGOO JUMPS
- MARTEDÌ 18.30 ZUMBA
- MERCOLEDÌ 9.00 ZUMBA
- MERCOLEDÌ 18.45 ZUMBA
- MERCOLEDÌ 19.15 HIIT AND TONE
- MERCOLEDÌ 18.30 ACQUA GYM

TIME FOR  
FITNESS

**DAL 18 SETTEMBRE**

Prezzi a partire da CHF 170.-  
Sconti per residenti a Massagno  
Riduzioni per iscrizioni a più corsi

### OVER 65

- MERCOLEDÌ 17.30 GINNASTICA ANZIANI (DAL 4 SETTEMBRE)

**Breganzona, Massagno, Besso e Savosa**

**ISCRIVITI**

