



**LUGANO**  
aquatics

## Programma fitness 2022-23 (sett-giugno)

Piscina comunale di Lugano, Viale Castagnola 4, 6900 Lugano

Giorno/orario	Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì	
	Pallone <i>(acqua bassa)</i>	Comunale	Pallone <i>(acqua bassa)</i>	Comunale	Pallone <i>(acqua bassa)</i>	Comunale	Pallone <i>(acqua bassa)</i>	Comunale
09:15-10:00			AcquaGYM *				AcquaGAG *	
12:30-13:00			AcquaStrong *				AcquaStrong *	
18:30-19:15			AcquaGAG *					
19:30-20:15		AcquaGYM 1h (AcquaAlta)		AquaBike		AcquaGAG (AcquaAlta)		AquaJump

È obbligatoria la prenotazione per tutte le lezioni fitness

Acqua GAG: Gambe, Addominali, Glutei

076.423.39.59

Acqua Strong: Gym intensiva di 30'

[info@lugano-aquatics.ch](mailto:info@lugano-aquatics.ch)

\* Dal 3 OTTOBRE 2022

### PACCHETTI ABBONAMENTO

5 lezioni:	Fr. 110.-
10 lezioni:	Fr. 180.-
15 lezioni:	Fr. 240.-
Invernale:	Fr. 849.-
Annuale:	Fr.999.-

settembre-giugno