

## Programma abbonamento estivo

Lugano

### Corsi di salute

Corsi	Giorno	Inizio	Fine	Orario
Pilates Matwork	Ma	30.06.2026	25.08.2026	09:00-09:50
Pilates Matwork	Ma	30.06.2026	25.08.2026	12:10-13:00
Pilates Matwork	Ma	30.06.2026	25.08.2026	18:00-18:50
Pilates Matwork	Me	01.07.2026	26.08.2026	19:00-19:50
Pilates Matwork	Gio	02.07.2026	27.08.2026	09:00-09:50
Pilates Matwork	Gio	02.07.2026	27.08.2026	18:00-18:50
Pilates Reformer	Lu	06.07.2026	24.08.2026	18:00-18:50
Pilates Reformer	Lu	06.07.2026	24.08.2026	19:00-19:50
Pilates Reformer	Ma	30.06.2026	25.08.2026	19:00-19:50
Pilates Reformer	Me	01.07.2026	26.08.2026	12:10-13:00
Pilates Reformer	Gio	02.07.2026	27.08.2026	12:10-13:00
Pilates Reformer	Gio	02.07.2026	27.08.2026	18:00-18:50
Pilates Reformer	Gio	02.07.2026	27.08.2026	19:00-19:50
Pilates Reformer	Ve	03.07.2026	28.08.2026	09:00-09:50
Pilates Reformer e Cadillac	Ma	30.06.2026	25.08.2026	12:10-13:00
Pilates Reformer e Cadillac	Ma	30.06.2026	25.08.2026	18:00-18:50
Pilates Reformer e Cadillac	Me	01.07.2026	26.08.2026	13:10-14:00
Pilates Reformer e Cadillac	Me	01.07.2026	26.08.2026	18:00-18:50
Pilates Reformer e Cadillac	Me	01.07.2026	26.08.2026	19:00-19:50
Pilates Reformer e Cadillac	Gio	02.07.2026	27.08.2026	13:10-14:00
Danza del ventre	Lu	06.07.2026	27.07.2026	20:00-20:50
Danza del ventre	Lu	17.07.2026	24.08.2026	20:00-20:50
Ginnastica posturale	Lu	06.07.2026	20.07.2026	15:00-15:50
Ginnastica posturale	Lu	17.08.2026	24.08.2026	15:00-15:50
Hatha Yoga	Lu	06.07.2026	24.08.2026	18:00-18:50
Hatha Yoga	Me	01.07.2026	26.08.2026	18:00-18:50
Stretching	Me	01.07.2026	19.08.2026	13:10-14:00
Tai Chi Chuan	Gio	02.07.2026	16.07.2026	09:00-09:50
Tai Chi Chuan	Gio	30.07.2026	27.08.2026	09:00-09:50
Tai Chi Chuan	Lu	06.07.2026	13.07.2026	18:00-18:50
Tai Chi Chuan	Lu	27.07.2026	24.08.2026	18:00-18:50
Bodytoning	Ma	30.06.2026	25.08.2026	19:00-19:50
Functional Training	Lu	06.07.2026	27.07.2026	17:00-17:50
Functional Training	Lu	17.08.2026	24.08.2026	17:00-17:50
G.A.G. (gambe, addominali, glutei)	Gio	02.07.2026	30.07.2026	19:00-19:50
G.A.G. (gambe, addominali, glutei)	Gio	20.08.2026	27.08.2026	19:00-19:50
Super Jump Trampolino	Me	01.07.2026	29.07.2026	18:00-18:50
Super Jump Trampolino	Me	19.08.2026	26.08.2026	18:00-18:50
Zumba	Lu	06.07.2026	03.08.2026	19:00-19:50
Zumba	Lu	24.08.2026	24.08.2026	19:00-19:50

Con riserva di modifiche. Le date al di fuori delle vacanze scolastiche non sono riportate nel programma.  
Tutte le date sono consultabili sul portale degli abbonamenti.

## Corsi di creatività

Corsi	Giorno	Inizio	Fine	Orario
Arte floreale: Estate - Workshop	Gio	23.07.2026	23.07.2026	17:30-20:50
Cucina cinese	Ve	03.07.2026	03.07.2026	18:00-21:20
Cucina giapponese: Sushi	Lu	10.08.2026	10.08.2026	18:30-21:50
Cucina messicana	Ma	28.07.2026	28.07.2026	18:00-21:20
Cucina thailandese	Lu	24.08.2026	24.08.2026	18:30-21:50
Cucina vegana corso di base	Lu	22.06.2026	22.06.2026	18:30-21:50
Cucinare: Fingerfood	Gio	23.07.2026	23.07.2026	18:00-21:20
Cupcakes	Me	05.08.2026	05.08.2026	18:00-21:20
Disegno e pittura	Ma;Me;Gio	07.07.2026	09.07.2026	09:00-11:50
Disegno e pittura	Ma;Me;Gio	21.07.2026	23.07.2026	09:00-11:50
Fotografia di viaggio - Workshop	Sa	04.07.2026	11.07.2026	09:00-11:50
Gelati e sorbetti	Ma	18.08.2026	18.08.2026	18:00-21:20
Pasticceria–tra tendenze e tradizioni	Me	01.07.2026	01.07.2026	18:30-21:50
Sartoria	Lu	06.07.2026	20.07.2026	18:00-19:50
Sartoria	Gio	06.08.2026	20.08.2026	09:00-11:50