



COSTO PER CORSO (ANNUALE) 50.- chf
ABBONAMENTO 200.- chf
INIZIO CORSI 18 SETTEMBRE 2017
FINE CORSI 15 GIUGNO 2018

ISCRIZIONI
info@paradisoinmovimento.ch
+41 (0) 79 402 51 83
+41 (0) 76 426 15 23

LEZIONI SETTIMANALI

INFOPOINT WELLBEING

Rispondiamo alle vostre domande sulla salute.
Contatta: info@paradisoinmovimento.ch

PARADISO PERSONAL TRAINER

Il primo servizio di Personal Trainer comunale.
Low cost, dal bambino al senior. Previsto un servizio Personal Trainer specializzato anche per persone con disabilità.

CONFERENZE

Segui il programma delle conferenze sul sito
www.paradisoinmovimento.ch

EVENTI

Segui il programma degli eventi sul sito
www.paradisoinmovimento.ch

UN TUFFO IN PARADISO

Nuotata di Santo Stefano - il 26 dicembre 2017 -
a Riva Paradiso. Iscrizioni attraverso il sito.

PALESTRA OUTDOOR

Aperta tutto l'anno, con illuminazione. Munita di
cartellonistica con la descrizione degli esercizi da
svolgere.



**Comune di
Paradiso**

LUNEDI

PILATES 1	09.15 - 10.15	(A/S)	PALESTRA JUDO
BODY TONE 1	20.00 - 21.00	(T/A)	PALESTRA SCUOLA

MARTEDI

AQUA FIT	09.30 - 10.15	(A/S)	PISCINA ZORZI
MAMMA BAMBINO	10.15 - 11.15	(A/B)	PALESTRA JUDO
BOOT CAMP	20.00 - 21.00	(T/A)	PALESTRA SCUOLA

MERCOLEDI

ZUMBA	09.30 - 10.30	(A/S)	PALESTRA JUDO
GINNASTICA DOLCE	10.00 - 11.00	(A/S)	PALESTRA OUTDOOR
KIDS GYM	14.00 - 15.00	(B)	PALESTRA SCUOLA
ATTREZZISTICA BASIC	15.00 - 16.00	(B)	PALESTRA SCUOLA
ATTREZZISTICA PROFI	16.00 - 17.30	(B/T)	PALESTRA SCUOLE

GIOVEDI

DIFESA ROSA	09.30 - 10.30	(A/S)	PALESTRA JUDO
NUOTO 1	16.00 - 16.45	(B)	PISCINA ZORZI
NUOTO 2	16.50 - 17.35	(B)	PISCINA ZORZI
NUOTO 3	17.40 - 18.25	(B)	PISCINA ZORZI
PILATES 2	18.30 - 19.30	(T/A/S)	PALESTRA SCUOLA
BODI TONE 2	19.30 - 20.30	(T/A)	PALESTRA SCUOLA
BALLO	20.30 - 21.30	(A/S)	PALESTRA SCUOLA

VENERDI

GINNASTICA DOLCE	09.30 - 10.30	(A/S)	PALESTRA JUDO
CONDIZIONE FISICA	19.00 - 20.00	(T/A)	PALESTRA SCUOLA

Bambino (B); Teenager (T); Adulto (A); Senior (S)