

PROGRAMMA SETTIMANALE DI GINNASTICA

2025/2026

INIZIO: 15.09.25, PALESTRA SCOLASTICA, BRISSAGO



LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

16:30 - 17:45
FITNESS PICCOLI
S. FURLAN



12:15 - 13:15
CROSS TRAINING

M. FARINELLI



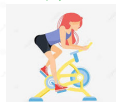
16:00 - 17:00
INFANTILE
C. MERATI / A. WILSON



18:00 - 19:00
IN FORMA
F. STEFANICKI



19:15 - 20:15
SPINNING
S. FACCHINI



09:30 - 10:30
GINNASTICA SENIOR
M. HULLIGER



19:00 - 20:30
GIOCHI - FIT
C. JELMONI / M.PRATO



8.45-9.45
PILATES AVANZATI
(CICLO DI 10 LEZIONI)
CORSO AL COMPLETO
M.CORTI



12:00 - 13:00
YOGA TRA TERRA E CIELO
(CICLO DI 10 LEZIONI)
M. PONGELLI



18:00 - 19:00
CONDI-TRAINING
P. KUCHLER



I CORSI IN BREVE:

- FITNESS PICCOLI: COORDINAZIONE, ATTREZZI E GIOCO PER BAMBINI DALLA 1° ALLA 5° ELEMENTARE
- CROSS TRAINING: RINFORZO FUNZIONALE AD ALTA INTENSITÀ PER GIOVANI E ADULTI
- INFANTILE: I PRIMI ELEMENTI GINNICI PER BAMBINI DELLA SCUOLA DELL'INFANZIA
- IN FORMA: FITNESS & CONDIZIONE FISICA PER DONNE E UOMINI
- SPINNING: IN SELLA ALLA BICI PER UN'ORA DI SUDORE E DIVERTIMENTO!
- GINNASTICA SENIOR: GINNASTICA DOLCE E SOCIALITÀ PER ANZIANI
- GIOCHI-FIT: GIOCHI E PERCORSI FIT DAI 16 ANNI
- PILATES: RESPIRAZIONE, TONIFICAZIONE PROFONDA, ELASTICITÀ NELLE TRE DIMENSIONI. PER ADULTI CHE CONOSCONO GIÀ IL METODO PILATES
- YOGA: RISVEGLIARE LA COLONNA VERTEBRALE CON LA PRATICA YOGA. CICLO DI 10 LEZIONI PER ADULTI
- CONDI-TRAINING: CIRCUITI DI CONDIZIONE FISICA PER GIOVANI E ADULTI

LA NOSTRA TASSA ANNUALE: 60.- CHF BAMBINI / 90.- CHF ADULTI
PERMETTE DI PARTECIPARE A 1 O PIÙ CORSI
IL CORSO SPINNING VIENE OFFERTO A 200.-

PER DOMANDE/ISCRIZIONI: SFGBRISSAGO@GMAIL.COM
VISITATE IL NOSTRO SITO: GINNASTICABRISSAGO.CH
VI ASPETTIAMO NUMEROSI!

