



CORSI E ATTIVITA'

Abbonamento 10 lezioni a scelta CHF 270.-

Abbonamento 10 lezioni a scelta inclusa entrata Spa il giorno stesso CHF 350.-

PILATES

L'allenamento migliore per rafforzare e tonificare i muscoli

Martedì dalle 18:30 alle 19.30 - Venerdì dalle 9:15 alle 10:15

Con movimenti fluidi accompagnati da una respirazione controllata, Pilates rafforza e tonifica i muscoli posturali responsabili del bilanciamento corporeo.

HIIT Dance

High Intensity Interval Training con Musica

Lunedì dalle 9:15 alle 10.15

Brucia grassi a ritmo di musica: un intenso allenamento cardiovascolare intervallato da semplici passi di aerobica e ballo

Odaka YOGA

Originale e Innovativa

Mercoledì dalle 8.15 alle 9.15

Inspirato al ritmo intrinseco e al movimento dinamico dell'oceano riadattato per il corpo umano.

Prenotazioni: spa@theviewlugano.ch o +41 91 210 00 00

THE VIEW Lugano...a world of its own!