



# Activités Fitness

## **PILATES**

*Chaque mardi et vendredi à 9.15 et lundi à 18.00*

Avec des mouvements fluides accompagnés d'une respiration contrôlée, les Pilates renforcent et tonifient les muscles posturaux pour une belle posture et un meilleur équilibre corporel.

## **ODAKA YOGA**

*Chaque mercredi de 8:45 à 9:45*

Original et innovant

Un yoga inspiré du rythme intrinsèque et du mouvement dynamique de l'océan et réadapté pour le corps humain.

## **HIIT DANCE**

*Chaque lundi de 9:15 à 10:15*

Brûlez vos graisses au rythme de la musique : un entraînement intensif cardiovasculaire mêlé à de simples exercices d'aérobic avec un ballon.

## **Abonnements**

10 leçons : CHF 270.-

10 leçons avec accès au Spa : CHF 350.-

Leçon individuelle : CHF 30.-

Inscriptions : [spa@theviewlugano.ch](mailto:spa@theviewlugano.ch) ou +41 91 210 00 00

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