

Eccoci con la stagione corsi 2019/20 alle porte; trovate il nuovo calendario cliccando [qui](#), vi ricordiamo le ultime novità:

- Corso di **ayur-yoga il lunedì dalle 9.15**

- Corso di **HIIT** (sostituisce Circuit Training) il mercoledì alle 19.30 maggiori info [qui](#)

Per informazioni o ragguagli restiamo a disposizione [info@lafenice.ch](mailto:info@lafenice.ch) o 078/757.03.45