



PLANNING CORSI SETTIMANALI

dal 11/12/2023

Fitness&Pool



CORSO CON POSTI LIMITATI!
PRENOTAZIONE CONSIGLIATA!
Tel: +39 0342 970277
WhatsApp: +39 335 7412305
info@aquagrandalivigno.com
AppMYAPPY



ORARI FITNESS&POOL
LUN- VEN // 06:00* - 22:00
SAB-DOM // 08:00 - 20:00
*dalle 06.00 alle 08.00
è obbligatoria la prenotazione
palestra e/o piscina entro le ore
20:00 del giorno precedente



Il planning corsi potrebbe subire variazioni in relazione al sopraggiungere di eventi, esigenze di servizio o scadenze particolari, che verranno anticipatamente comunicate.

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
MATTINA				
	07.10 ACQUAGYM 08.00 ♀ Piscina Simone		07.10 ACQUAGYM 08.00 ♀ Piscina Simone	
08.10 PILATES 09.00 ♀ Sala 1 Gianalberto	08.00 YOGA 09.00 ♀ Sala 1 Genny	08.10 PILATES 09.00 ♀ Sala 1 Gianalberto		08.10 PILATES 09.00 ♀ Sala 1 Gianalberto
08.10 MORNING TRAINING 09.00 ♀ Sala pesi Rudy	08.10 HUMAN TRAINING CIR. 09.00 ♀ Sala pesi Simone	08.10 MORNING TRAINING 09.00 ♀ Sala pesi Elisa	08.10 CROSS CARDIO 09.00 ♀ Sala 1 Simone	08.10 MORNING TRAINING 09.00 ♀ Sala pesi Andrea
			09.30 ANTALGICA 10.20 ♀ Sala 1 Simone	
09.30 ACQUARELAX 10.20 ♀ Wellness&Relax Simone	09.30 BABY&MUM 3-36 € 10.00 ♀ Wellness&Relax Elisa			
	10.00 GESTANTI 10.50 ♀ Wellness&Relax Elisa			
SERA				
19.00 MD SPIN BIKE ! *max 6 19.50 ♀ MD Lab Simone	19.00 MD LONG 100' ! *max 6 21.00 ♀ MD Lab Gianalberto	19.00 MD SPIN BIKE ! *max 6 19.50 ♀ MD Lab Simone	19.00 MD SPRINT ! *max 6 20.00 ♀ MD Lab Gianalberto	
	19.00 PANCAFIT ! *max 10 19.40 ♀ Sala 1 Rudy		19.00 PILATES 19.50 ♀ Sala 1 Rudy	
20.00 YOGA 21.00 ♀ Sala 1 Genny	19.45 SNODEI *solo uomini 20.35 ♀ Sala 1 Rudy	19.45 FIT BOXE 20.35 ♀ Sala 1 Rudy		
20.00 HIIT 20.50 ♀ Sala pesi Rudy			20.00 HIIT 20.50 ♀ Sala pesi Rudy	
20.00 ACQUAGYM 20.50 ♀ Piscina Elisa		20.00 ACQUAGYM 20.50 ♀ Piscina Elisa		
20.00 SWIM TRAINING 20.50 ♀ Piscina Federico	20.00 SCUOLA NUOTO 20.50 ♀ Piscina Maria Giulia	20.00 SWIM TRAINING 20.50 ♀ Piscina Federico	20.00 SCUOLA NUOTO 20.50 ♀ Piscina Maria Giulia	

ACQUA SPINNING CARDIO BABY&MUM
MUSCLE FLEXIBLE OUTDOOR

€ Corso non incluso nell'abbonamento open. Pacchetto 6 lezioni: 60€

LIVIGNO