



PLANNING CORSI SETTIMANALI

dal 01/04/2024

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				
08.10 09.00 PILATES ♀ Sala 1 Gianalberto	07.10 08.00 ACQUAGYM ♀ Piscina Kevin		07.10 08.00 HYDROBIKE ♀ Piscina Simone	
08.10 09.00 MORNING TRAINING ♀ Sala pesi Rudy		08.10 09.00 STRETCHING ♀ Sala 1 Kevin		08.10 09.00 PILATES ♀ Sala 1 Gianalberto
09.30 10.00 BABY&MUM 2-6 € NEW ♀ Wellness&Relax Melissa	08.10 09.00 MORNING TRAINING ♀ Sala pesi Kevin		08.10 09.00 CROSS CARDIO ♀ Sala 1 Simone	08.10 09.00 MORNING TRAINING ♀ Sala pesi Kevin
09.30 10.20 ACQUARELAX ♀ Slide&Fun Simone			09.30 10.20 ANTALGICA ♀ Sala 1 Simone	
10.30 11.20 ACQUARELAX *solo uomini NEW ♀ Slide&Fun Simone				
10.00 10.30 BABY&MUM 7-12 € NEW ♀ Wellness&Relax Melissa	10.00 10.50 GESTANTI ♀ Wellness&Relax Kevin			
10.30 11.00 BABY&MUM 12-24 € NEW ♀ Wellness&Relax Melissa				
SERA				
18.00 18.40 PANCAFIT ! *max10 ♀ Sala 1 Simone				
19.00 19.50 MD SPIN BIKE ! *max 7 ♀ MD Lab Simone	19.00 21.00 MD LONG 100' ! *max 7 ♀ MD Lab Gianalberto	19.00 19.50 MD SPIN BIKE ! *max 7 ♀ MD Lab Simone	19.00 20.00 MD SPRINT ! *max 7 ♀ MD Lab Gianalberto	
19.00 19.50 HIIT ♀ Sala pesi Rudy	19.00 19.40 PANCAFIT ! *max 10 ♀ Sala 1 Rudy	19.00 19.50 PILATES ♀ Sala 2 Gianalberto	19.00 19.50 PILATES ♀ Sala 1 Rudy	19.00 19.50 HIIT ♀ Sala pesi Rudy
20.00 20.50 HIIT ♀ Sala pesi Rudy	19.45 20.35 SNODEI *solo uomini ♀ Sala 1 Rudy		19.50 20.40 FIT BOXE ♀ Sala 1 Rudy	20.00 20.50 HIIT ♀ Sala pesi Rudy
20.00 21.00 YOGA FIT ♀ Sala 1 Serena			20.10 21.10 YOGA FIT ♀ Sala 2 Genny	
	20.00 20.50 SWIM TRAINING ♀ Piscina Federico	20.00 20.50 ACQUAGYM ♀ Piscina Kevin	20.00 20.50 SWIM TRAINING ♀ Piscina Federico	

ACQUA SPINNING CARDIO BABY&MUM MUSCLE FLEXIBLE OUTDOOR

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

LIVIGNO