

PLANNING CORSI SETTIMANALI

dal 01/07/2024



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 Simone		07.10 08.00 HYDROBIKE ♀ Piscina Simone	
08.10 09.00 MORNING TRAINING ♀ Sala pesi Alessandro		08.10 09.00 STRETCHING ♀ Sala 1 Alessandro		08.10 09.00 PILATES ♀ Sala 1 Gianalberto
	08.10 09.00 MORNING TRAINING ♀ Sala pesi Simone		08.10 09.00 CROSS CARDIO ♀ Sala 1 Simone	08.10 09.00 MORNING TRAINING ♀ Sala pesi Alessandro
	09.30 10.00 BABY&MUM 3-18 € ♀ Wellness&Relax Melissa		09.30 10.20 ANTALGICA ♀ Sala 1 Simone	
	10.00 10.30 BABY&MUM 18-36 € ♀ Wellness&Relax Melissa			
	10.30 11.20 GESTANTI ♀ Wellness&Relax Giulia			
SERA				
19.00 19.40 PANCAFIT ! *max10 ♀ Sala 1 Simone	19.00 21.00 MD LONG 100' ! *max 7 ♀ MD Lab Gianalberto	19.00 19.50 PILATES ♀ Sala 1 Gianalberto	19.00 20.00 MD SPRINT ! *max 7 ♀ MD Lab Simone	
	19.00 19.40 PANCAFIT ! *max 10 ♀ Sala 1 Rudy			
19.45 20.35 HIIT ♀ Pista atletica Rudy		19.50 20.40 SNODEI *solo uomini ♀ Sala 1 Rudy		19.45 20.35 HIIT ♀ Pista atletica Rudy
20.00 21.00 YOGA ♀ Sala 1 Serena	20.00 20.50 SWIM TRAINING ♀ Piscina Federico		20.00 20.50 SWIM TRAINING ♀ Piscina Federico	

ACQUA SPINNING CARDIO BABY&MUM MUSCLE FLEXIBLE

€ Corso non incluso nell'abbonamento open. Pacchetto 5 lezioni: 50€