

PLANNING CORSI SETTIMANALI

DAL 03/03/2025



Fitness&Pool

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
MATTINA				
	07.10 ACQUAGYM 08.00 ♀ Piscina Simone		07.10 HYDROBIKE 08.00 ♀ Piscina Simone	
			08.00 FIT BOXE 08.50 ♀ Sala 1 Rudy	
08.10 PILATES 09.00 ♀ Sala 1 Gianalberto	08.10 MD ! *max7 09.00 ♀ MD Lab Simone	08.10 STRETCHING 09.00 ♀ Sala 1 Sergio		08.10 MD ! *max7 09.00 ♀ MD Lab Sergio
08.10 MORNING TRAINING 09.00 ♀ Sala pesi Sergio		08.10 CALISTHENICS 09.00 ♀ Sala 3 Alessandro		08.10 PILATES 09.00 ♀ Sala 1 Gianalberto
09.30 ACQUARELAX 10.20 ♀ Slide&Fun Simone	09.30 ACQUARELAX *solo uomini 10.20 ♀ Slide&Fun Giulia		09.30 ANTALGICA 10.20 ♀ Sala 1 Simone	08.10 CALISTHENICS 09.00 ♀ Sala 3 Alessandro
09.30 BABY&MUM 3-18 € 10.00 ♀ Slide&Fun Melissa				09.10 MD ! *max7 10.00 ♀ MD Lab Sergio
10.00 BABY&MUM 18-36 € 10.30 ♀ Slide&Fun Melissa				
		12.45 LUNCH BREAK 13.15 ♀ Sala pesi Simone	13.00 ADA addome d'acciaio NEW 13.30 ♀ Sala pesi Alessandro	
SERA				
18.00 PILATES 18.50 ♀ Sala 1 Gianalberto				
18.10 HIIT 19.00 ♀ Sala pesi Rudy	19.00 MD LONG 100' ! *max7 21.00 ♀ MD Lab Gianalberto	18.00 PILATES 18.50 ♀ Sala 1 Gianalberto		18.10 HIIT 19.00 ♀ Sala pesi Rudy
19.00 PANCAFIT ! *max 10 19.40 ♀ Sala 1 Simone		19.00 MD ! *max7 20.00 ♀ MD Lab Simone	19.00 MD SPRINT ! *max7 20.00 ♀ MD Lab Alessandro	
19.00 HIIT 19.50 ♀ Sala pesi Rudy	19.00 PANCAFIT ! *max 10 19.40 ♀ Sala 1 Rudy	19.30 SNODEI *solo uomini 20.20 ♀ Sala 1 Rudy	19.00 CIRCUIT - TRAINING 19.50 ♀ Sala pesi Sergio	19.00 PANCAFIT ! *max 10 19.40 ♀ Sala 1 Alessandro
20.00 HIIT 20.50 ♀ Sala pesi Rudy	19.45 FIT BOXE 20.35 ♀ Sala 1 Rudy			19.00 HIIT 19.50 ♀ Sala pesi Rudy
20.00 MD ! *max7 21.00 ♀ MD Lab Simone	20.00 SCUOLA NUOTO 20.50 ♀ Piscina Alessandro	20.00 ACQUAGYM 20.50 ♀ Piscina Elisa	20.00 SWIM TRAINING 20.50 ♀ Piscina Giulia	20.00 HIIT 20.50 ♀ Sala pesi Rudy
20.00 YOGA 21.00 ♀ Sala 1 Yoga Livigno				
20.00 TENNIS *max8 21.00 Nicola		20.00 TENNIS *max8 21.00 Nicola		20.00 TENNIS *max8 21.00 Nicola



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.

■ CARDIO
 ■ FLEXIBLE
 ■ SPINNING
 ■ ACQUA
 ■ MUSCLE
 ■ BABY&MUM
 ■ TENNIS

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

LIVIGNO