

PLANNING CORSI SETTIMANALI - DAL 01/06/2025

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
MATTINA				
	07.10 08.00 ACQUAGYM ♀ Piscina Simone	08.00 TENNIS ! *MAX8 ♀ Plaza Placheda Nicola	07.10 08.00 HYDROBIKE ♀ Piscina Simone	
			08.00 08.50 FIT BOXE ♀ Sala 1 Rudy	
08.10 09.00 PILATES ♀ Sala 1 Gianalberto	08.10 09.00 MD ! *MAX7 ♀ MD Lab Simone	08.10 09.00 STRETCHING ♀ Sala 1 Sergio		08.10 09.00 MD ! *MAX7 ♀ MD Lab Sergio
08.10 09.00 MORNING TRAINING ♀ Sala pesi Sergio		08.10 09.30 CALISTHENICS ! *MAX8 ♀ Sala Alessandro		08.10 09.00 PILATES ♀ Sala 1 Gianalberto
	09.30 10.20 SCUOLA NUOTO ANZIANI ♀ Slide&Fun/Piscina 25mt Giulia		09.30 10.20 ANTALGICA ♀ Sala 1 Simone	08.10 09.30 CALISTHENICS ! *MAX8 ♀ Sala 3 Alessandro
PAUSA PRANZO				
12.30 13.20 RUN TRAINING ♀ Aquagrande Sergio		12.30 13.20 RUN TRAINING ♀ Aquagrande Sergio		
		12.45 13.15 LUNCH BREAK ♀ Sala pesi Simone		
SERA				
	19.00 21.00 MD LONG 100' ! *MAX7 ♀ MD Lab Gianalberto	18.10 19.00 PILATES ♀ Sala 1 Gianalberto	19.00 19.50 CIRCUIT - TRAINING ♀ Sala pesi Sergio	
19.00 19.40 PANCAFIT ! *MAX 10 ♀ Sala 1 Simone	19.00 19.40 PANCAFIT ! *MAX 10 ♀ Sala 1 Alessandro	19.00 20.00 MD ! *MAX7 ♀ MD Lab Simone	19.00 20.00 MD SPRINT ! *MAX7 ♀ MD Lab Alessandro	
19.45 20.35 BOOT CAMP ♀ Pista atletica Rudy	19.30 20.20 NUOTO ADULTI ♀ Piscina Federico	19.45 20.35 FIT BOXE ♀ Sala 1 Rudy		19.45 20.35 BOOT CAMP ♀ Pista atletica Rudy
20.00 21.00 TENNIS ! *MAX8 ♀ Plaza Placheda Nicola	19.50 20.40 SNO DEI *SOLO UOMINI ♀ Sala 1 Rudy	20.00 21.00 TENNIS ! *MAX8 ♀ Plaza Placheda Nicola		20.00 21.00 TENNIS ! *MAX8 ♀ Plaza Placheda Nicola

LEGENDA

■ ACQUA

■ EASY

■ STRONG



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.