

PLANNING CORSI SETTIMANALI - DAL 01/09/2025



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
MATTINA				
	07.10 HYDROBIKE ! *MAX15 08.00 ♀ Piscina Alessandro	07.10 ACQUAGYM 08.00 ♀ Piscina Simone	07.10 HYDROBIKE ! *MAX15 08.00 ♀ Piscina Simone	
08.10 PILATES 09.00 ♀ Sala 1 Gianalberto	08.10 MD ! *MAX7 09.00 ♀ MD Lab Simone	08.00 TENNIS ! *MAX8 09.00 ♀ Plaza Placheda Nicola	08.00 FIT BOXE 08.50 ♀ Sala 1 Rudy	
		08.10 STRETCHING 09.00 ♀ Sala 1 Sergio		08.10 PILATES 09.00 ♀ Sala 1 Gianalberto
	09.30 SCUOLA NUOTO ANZIANI 10.20 ♀ Slide&Fun/Piscina 25mt Giulia	08.10 CALISTHENICS ! *MAX8 09.30 ♀ Sala 3 Alessandro	09.30 ANTALGICA 10.20 ♀ Sala 1 Simone	08.10 CALISTHENICS ! *MAX8 09.30 ♀ Sala 3 Alessandro
PAUSA PRANZO				
	10.30 SUP ! *MAX5 11.20 ♀ Lago Gianalberto	12.45 LUNCH BREAK 13.15 ♀ Sala pesi Simone	10.30 SUP ! *MAX5 11.20 ♀ Lago Rudy	
POMERIGGIO				
	17.00 PILATES ** 17.45 ♀ Sala 1 Rudy			17.00 GAG ** 17.45 ♀ Sala 1 Rudy
SERA				
	18.00 POWER MOBILITY 18.50 ♀ Sala 1 Alessandro			
	19.00 MD LONG 100' ! *MAX7 21.00 ♀ MD Lab Gianalberto			
18.30 RUN TRAINING 19.30 ♀ Aquagranda Sergio	19.00 PANCAFIT ! *MAX 10 19.40 ♀ Sala 1 Alessandro	18.10 PILATES 19.00 ♀ Sala 1 Gianalberto		18.30 RUN TRAINING 19.30 ♀ Aquagranda Sergio
19.00 PANCAFIT ! *MAX 10 19.40 ♀ Sala 1 Simone	19.30 NUOTO ADULTI 20.20 ♀ Piscina Federico	19.00 MD ! *MAX7 20.00 ♀ MD Lab Simone	19.00 MD SPRINT ! *MAX7 20.00 ♀ MD Lab Alessandro	
19.45 BOOT CAMP 20.35 ♀ Pista atletica Rudy	19.50 SNODEI *SOLO UOMINI 20.40 ♀ Sala 1 Rudy	19.45 FIT BOXE 20.35 ♀ Sala 1 Rudy		19.45 BOOT CAMP 20.35 ♀ Pista atletica Rudy
20.00 YOGA 21.00 ♀ Sala 1 Yoga Livigno	20.00 TENNIS ! *MAX8 21.00 ♀ Plaza Placheda Nicola		20.00 TENNIS ! *MAX8 21.00 ♀ Plaza Placheda Nicola	20.00 TENNIS ! *MAX8 21.00 ♀ 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.

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

** Corso con servizio babysitting dedicato alle mamme che desiderano partecipare alle attività, portando con sé il proprio bambino.

LIVIGNO