

PLANNING CORSI SETTIMANALI - DAL 12/08/2025



1.816 METERS

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ	
MATTINA									
		07.10 08.00	HYDROBIKE ! *MAX13 ♀ Piscina Alessandro	07.10 08.00	ACQUAGYM ♀ Piscina Simone	07.10 08.00	HYDROBIKE ! *MAX13 ♀ Piscina Simone		
08.10 09.00	PILATES ♀ Sala 1 Gianalberto	08.10 09.00	MD ! *MAX7 ♀ MD Lab Simone	08.00 09.00	TENNIS ! *MAX8 ♀ Plaza Placheda Nicola	08.00 08.50	FIT BOXE ♀ Sala 1 Rudy		
				08.10 09.00	STRETCHING ♀ Sala 1 Sergio			08.10 09.00	PILATES ♀ Sala 1 Gianalberto
		09.30 10.20	SCUOLA NUOTO ANZIANI ♀ Slide&Fun/Piscina 25mt Giulia	08.10 09.30	CALISTHENICS ! *MAX8 ♀ Sala 3 Alessandro	09.30 10.20	ANTALGICA ♀ Sala 1 Simone	08.10 09.30	CALISTHENICS ! *MAX8 ♀ Sala 3 Alessandro
PAUSA PRANZO									
		10.30 11.30	SUP AL LAGO ! *MAX5 Rudy/Gianalberto	12.45 13.15	LUNCH BREAK ♀ Sala pesi Simone	10.30 11.30	SUP AL LAGO ! *MAX5 Rudy/Gianalberto		
POMERIGGIO									
		17.00 17.45	PILATES ** ♀ Sala 1 Rudy			16.00 16.30	BABY&MUM 3-18 € ♀ Piscina Melissa		
						16.30 17.00	BABY&MUM 18-36 € ♀ Piscina Melissa	17.00 17.45	GAG ** ♀ Sala 1 Rudy
SERA									
		18.00 18.50	POWER MOBILITY ♀ Sala 1 Alessandro						
		19.00 21.00	MD LONG 100' ! *MAX7 ♀ MD Lab Gianalberto						
18.30 19.30	RUN TRAINING ♀ Aquagrande Sergio	19.00 19.40	PANCAFIT ! *MAX 10 ♀ Sala 1 Alessandro	18.10 19.00	PILATES ♀ Sala 1 Gianalberto	18.30 19.30	RUN TRAINING ♀ Aquagrande Sergio		
19.00 19.40	PANCAFIT ! *MAX 10 ♀ Sala 1 Simone	19.30 20.20	NUOTO ADULTI ♀ Piscina Federico	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	19.50 20.40	SNODEI *SOLO UOMINI ♀ Sala 1 Rudy	19.45 20.35	FIT BOXE ♀ Sala 1 Rudy			19.45 20.35	BOOT CAMP ♀ Pista atletica Rudy
20.00 21.00	YOGA ♀ Sala 1 Yoga Livigno	20.00 21.00	TENNIS ! *MAX8 ♀ Plaza Placheda Nicola			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.

* 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