

PLANNING CORSI SETTIMANALI - DAL 01/11/2025

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
MATTINA				
	07.10 HYDROBIKE ! *MAX15 08.00 ♀ Piscina Alessandro		07.10 HYDROBIKE ! *MAX15 08.00 ♀ Piscina Simone	
08.10 PILATES 09.00 ♀ Sala 1 Gianalberto		08.10 STRETCHING 09.00 ♀ Sala 1 Sergio		08.10 PILATES 09.00 ♀ Sala 1 Gianalberto
	08.10 MD ! *MAX7 09.00 ♀ MD Lab Alessandro	08.10 CALISTHENICS ! *MAX8 09.30 ♀ Sala 3 Alessandro	08.00 FIT BOXE ♀ Sala 1 Rudy	08.10 CALISTHENICS ! *MAX8 09.30 ♀ Sala 3 Alessandro
09.30 SCUOLA NUOTO ANZIANI 10.20 ♀ Slide&Fun Giulia	09.30 BABY&MUM 3-18 € 10.00 ♀ Alpine Wellness Melissa		09.30 ANTALGICA 10.20 ♀ Sala 1 Gianalberto	
	10.00 BABY&MUM 18-36 € 10.30 ♀ Alpine Wellness Melissa			
SERA				
18.10 HIIT 19.00 ♀ Sala pesi Rudy	18.10 POWER MOBILITY 19.00 ♀ Sala 1 Alessandro	18.10 PILATES 19.00 ♀ Sala 1 Gianalberto		18.10 HIIT 19.00 ♀ Sala pesi Rudy
19.00 HIIT 19.50 ♀ Sala pesi Rudy	19.00 MD LONG 100' ! *MAX7 21.00 ♀ MD Lab Gianalberto		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 Alessandro	19.30 SNODEI *SOLO UOMINI 20.20 ♀ Sala 1 Rudy		
	19.00 TENNIS ! *MAX8 20.00 ♀ Trepalle Nicola			19.00 TENNIS ! *MAX8 20.00 ♀ Trepalle Nicola
	19.40 NUOTO ADULTI 20.30 ♀ Piscina Federico		19.40 ACQUAGYM 20.30 ♀ Piscina Elisa	
20.00 YOGA 21.00 ♀ Sala 1 Yoga Livigno	19.45 FIT BOXE 20.35 ♀ Sala 1 Rudy			

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.