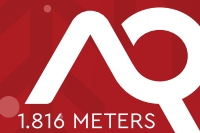


# PLANNING CORSI SETTIMANALI - DAL 01/12/2025



| LUNEDÌ                                                            | MARTEDÌ                                                                 | MERCOLEDÌ                                                         | GIOVEDÌ                                                                 | VENERDÌ                                                           |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| <b>MATTINA</b>                                                    |                                                                         |                                                                   |                                                                         |                                                                   |
|                                                                   | 07.10<br>08.00 <b>HYDROBIKE</b> ! *MAX15<br>♀ Piscina Alessandro        |                                                                   | 07.10<br>08.00 <b>ACQUAGYM</b><br>♀ Piscina Camilla                     |                                                                   |
| 08.10<br>09.00 <b>PILATES</b><br>♀ Sala 1 Gianalberto             | 08.10<br>09.00 <b>PILATES</b><br>♀ Sala 1 Camilla                       | 08.10<br>09.00 <b>PILATES</b><br>♀ Sala 1 Gianalberto             | 07.25<br>08.10 <b>FIT BOXE</b><br>♀ Sala 1 Rudy                         | 08.10<br>09.00 <b>MD</b> ! *MAX7<br>♀ MD Lab Sergio               |
|                                                                   | 08.10<br>09.00 <b>MD</b> ! *MAX7<br>♀ MD Lab Alessandro                 | 08.10<br>09.30 <b>CALISTHENICS</b> ! *MAX8<br>♀ Sala 3 Alessandro | 08.10<br>09.00 <b>PILATES</b><br>♀ Sala 1 Camilla                       | 08.10<br>09.30 <b>CALISTHENICS</b> ! *MAX8<br>♀ Sala 3 Alessandro |
| 09.30<br>10.20 <b>SCUOLA NUOTO ANZIANI</b><br>♀ Slide&Fun Camilla | 09.30<br>10.00 <b>BABY&amp;MUM 3-18 €</b><br>♀ Slide&Fun Melissa        |                                                                   | 09.30<br>10.20 <b>ANTALGICA</b><br>♀ Sala 1 Gianalberto                 | 08.10<br>09.00 <b>YOGA</b><br>♀ Sala 1 Silvia                     |
|                                                                   | 10.00<br>10.30 <b>BABY&amp;MUM 18-36 €</b><br>♀ Slide&Fun Melissa       |                                                                   |                                                                         |                                                                   |
| <b>POMERIGGIO</b>                                                 |                                                                         |                                                                   |                                                                         |                                                                   |
|                                                                   |                                                                         |                                                                   | 16.00<br>16.30 <b>BABY&amp;MUM 3-18 €</b><br>♀ Piscina Camilla          |                                                                   |
|                                                                   |                                                                         |                                                                   | 16.30<br>17.00 <b>BABY&amp;MUM 18-36 €</b><br>♀ Piscina Camilla         |                                                                   |
| <b>SERA</b>                                                       |                                                                         |                                                                   |                                                                         |                                                                   |
| 18.10<br>19.00 <b>HIIT</b><br>♀ Sala pesi Rudy                    | 18.10<br>19.00 <b>POWER MOBILITY</b><br>♀ Sala 1 Alessandro             | 18.10<br>19.00 <b>PILATES</b><br>♀ Sala 1 Gianalberto             | 18.10<br>19.00 <b>PILATES</b><br>♀ Sala 1 Camilla                       | 18.10<br>19.00 <b>HIIT</b><br>♀ Sala pesi Rudy                    |
| 19.00<br>20.00 <b>MD SPRINT</b> ! *MAX7<br>♀ MD Lab Alessandro    | 19.00<br>20.30 <b>MD LONG</b> ! *MAX7<br>♀ MD Lab Gianalberto           | 19.00<br>20.00 <b>MD SPRINT</b> ! *MAX7<br>♀ MD Lab Alessandro    |                                                                         |                                                                   |
| 19.00<br>19.50 <b>HIIT</b><br>♀ Sala pesi Rudy                    | 19.00<br>19.40 <b>PANCAFIT</b> ! *MAX10<br>♀ Sala 1 Alessandro          | 19.30<br>20.20 <b>SNODEI</b> *SOLO UOMINI<br>♀ Sala 1 Rudy        | 19.00<br>20.00 <b>MD SPRINT</b> ! *MAX7<br>♀ MD Lab Sergio              | 19.00<br>19.50 <b>HIIT</b><br>♀ Sala pesi Rudy                    |
| 19.30<br>20.30 <b>TENNIS</b> ! *MAX8<br>♀ Trepalle Nicola         |                                                                         | 19.30<br>20.30 <b>TENNIS</b> ! *MAX8<br>♀ Trepalle Nicola         |                                                                         | 19.30<br>20.30 <b>TENNIS</b> ! *MAX8<br>♀ Trepalle Nicola         |
| 19.40<br>20.30 <b>NUOTO ADULTI</b><br>♀ Piscina Federico          | 19.40<br>20.30 <b>ACQUAGYM</b><br>♀ Piscina Camilla                     | 19.40<br>20.30 <b>NUOTO ADULTI</b><br>♀ Piscina Camilla           | 19.40<br>20.30 <b>ACQUAGYM</b><br>♀ Piscina Elisa                       |                                                                   |
| 20.00<br>21.00 <b>YOGA</b><br>♀ Sala 1 Yoga Livigno               | 19.45<br>20.35 <b>FIT BOXE</b><br>♀ Sala 1 Rudy                         |                                                                   |                                                                         |                                                                   |
|                                                                   | 19.45<br>20.35 <b>MILITARY WORKOUT</b><br>♀ Sala pesi Pietro <b>NEW</b> |                                                                   | 19.45<br>20.35 <b>MILITARY WORKOUT</b><br>♀ Sala pesi Pietro <b>NEW</b> |                                                                   |

## LEGENDA

- ACQUA
- EASY
- STRONG

€ Corso non incluso nell'abbonamento open. Pacchetto 5 lezioni: 65€



**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.



**MERCOLEDÌ 17 DICEMBRE**  
Serata dedicata agli abbonati con corsi speciali e tanto divertimento.  
Scopri il programma sul sito [aquagrandalivigno.com](http://aquagrandalivigno.com)

I corsi serali del **24.12.2025** e del **31.12.2025** sono **sospesi**.  
Il **25.12.2025** e l' **01.01.2026** L'area **Fitness&Pool** sarà **chiusa**.  
Il **31.12.2025** l'area **Fitness&Pool** chiude alle ore **20.00**.

