

PLANNING CORSI SETTIMANALI - DAL 09/03/2026

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
MATTINA				
	07.10 08.00 HYDROBIKE ! *MAX15 ♀ Piscina Alessandro		07.10 08.00 HYDROBIKE ! *MAX15 ♀ Piscina Camilla	
08.10 09.00 PILATES ♀ Sala 1 Gianalberto	08.10 09.00 PILATES ♀ Sala 1 Camilla	08.10 09.00 YOGA ♀ Sala 1 Silvia	07.20 08.05 FIT BOXE ♀ Sala 1 Rudy	08.10 09.00 PILATES ♀ Sala 1 Gianalberto
08.10 09.00 MORNING TRAINING ♀ Sala Pesì Sergio	08.10 09.00 MD ! *MAX8 ♀ MD Lab Alessandro	08.10 09.00 ACQUAGYM ♀ Piscina Camilla	08.10 09.00 PILATES ♀ Sala 1 Camilla	08.10 09.00 MD ! *MAX8 ♀ MD Lab Sergio
09.30 10.20 SCUOLA NUOTO ANZIANI ♀ Slide&Fun Camilla		08.10 09.30 CALISTHENICS ! *MAX8 ♀ Sala 3 Alessandro	09.30 10.20 ANTALGICA ♀ Sala 1 Gianalberto	08.10 09.30 CALISTHENICS ! *MAX8 ♀ Sala 3 Alessandro
		09.30 10.00 BABY&MUM 3-18 € ♀ Slide&Fun Camilla		
		10.00 10.30 BABY&MUM 18-36 € ♀ Slide&Fun Camilla		
POMERIGGIO				
12.45 13.35 VARIEGATO alla GHISA ♀ Sala pesi Pietro		12.45 13.35 VARIEGATO alla GHISA ♀ Sala pesi Pietro	16.00 16.30 BABY&MUM 3-18 € ♀ Piscina Camilla	
			16.30 17.00 BABY&MUM 18-36 € ♀ Piscina Camilla	
SERA				
18.10 19.00 HIIT ♀ Sala pesi Rudy	18.10 18.50 POWER MOBILITY ♀ Sala 3 Alessandro	18.10 19.00 PILATES ♀ Sala 1 Gianalberto	18.10 19.00 PILATES ♀ Sala 1 Camilla	18.10 19.00 HIIT ♀ Sala pesi Rudy
19.00 20.00 MD SPRINT ! *MAX8 ♀ MD-Lab Alessandro	19.00 20.30 MD LONG ! *MAX8 ♀ MD Lab Gianalberto	19.00 20.00 MD SPRINT ! *MAX8 ♀ MD Lab Alessandro	19.00 20.00 MD SPRINT ! *MAX8 ♀ MD Lab Sergio	
19.00 19.50 HIIT ♀ Sala pesi Rudy	19.00 19.40 PANCAFIT ! *MAX10 ♀ Sala 1 Alessandro	19.30 20.20 SNODEI *SOLO UOMINI ♀ Sala 1 Rudy		19.00 19.50 HIIT ♀ Sala pesi Rudy
19.40 20.30 NUOTO ADULTI ♀ Piscina Federico	19.45 20.35 FIT BOXE ♀ Sala 1 Rudy	19.40 20.30 NUOTO ADULTI ♀ Piscina Camilla		
20.00 21.00 YOGA ♀ Sala 1 Yoga Livigno	19.45 20.35 MILITARY WORKOUT ♀ Sala pesi Pietro	19.40 20.30 ACQUAGYM ♀ Piscina Elisa	19.45 20.35 MILITARY WORKOUT ♀ Sala pesi Pietro	
20.00 21.00 TENNIS ! *MAX8 ♀ Trepalle Nicola		20.00 21.00 TENNIS ! *MAX8 ♀ Trepalle Nicola		20.00 21.00 TENNIS ! *MAX8 ♀ Trepalle Nicola

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.