

PLANNING CORSI SETTIMANALI - DAL 04/05/2026

LUNEDÌ MARTEDÌ MERCOLEDÌ GIOVEDÌ VENERDÌ

MATTINA

08.00 09.00	TENNIS ! *MAX 8 📍 Plaza Placheda Nicola	07.10 08.00	HYDROBIKE ! *MAX 15 📍 Slide&Fun Alessandro	07.30 08.20	ACQUAGYM 📍 Piscina Camilla	07.10 08.00	HYDROBIKE ! *MAX 15 📍 Slide&Fun Camilla	08.05 08.50	FIT BOXE 📍 Sala 1 Rudy	08.10 09.00	PILATES 📍 Sala 1 Camilla
08.10 09.00	PILATES 📍 Sala 1 Camilla	08.10 09.00	MD ! *MAX 8 📍 MD Lab Alessandro	08.10 09.30	TENNIS ! *MAX 8 📍 Plaza Placheda Nicola	08.10 09.30	CALISTHENICS ! *MAX 8 📍 Sala 3 Alessandro	08.10 09.00	PILATES 📍 Sala 1 Gianalberto	08.10 09.00	MD ! *MAX 8 📍 MD Lab Sergio
08.10 09.00	MORNING TRAINING 📍 Sala Pesi Sergio	08.10 09.00	MD ! *MAX 8 📍 MD Lab Alessandro	08.10 09.30	CALISTHENICS ! *MAX 8 📍 Sala 3 Alessandro	08.10 09.30	PILATES 📍 Sala 1 Gianalberto	09.30 10.20	ANTALGICA 📍 Sala 1 Gianalberto	08.10 09.30	CALISTHENICS ! *MAX 8 📍 Sala 3 Alessandro
09.30 10.20	ANTALGICA IN ACQUA 📍 Slide&Fun Camilla			09.30 10.00	BABY&MUM 3-18 € 📍 Slide&Fun Camilla						
				10.00 10.30	BABY&MUM 18-36 € 📍 Slide&Fun Camilla						

PAUSA PRANZO

12.45 13.35	VARIEGATO alla GHISA 📍 Sala pesi Pietro	12.45 13.35	VARIEGATO alla GHISA 📍 Sala pesi Pietro	12.30 13.30	RUN CLUB 📍 Parcheggio AQ_ Sergio
----------------	--	----------------	--	----------------	--

POMERIGGIO I SERA

18.10 19.00	HIIT 📍 Sala pesi Rudy	18.10 18.50	POWER MOBILITY *MAX 8 📍 Sala 3 ! Alessandro	18.10 19.00	PILATES 📍 Sala 1 Gianalberto	16.00 16.30	BABY&MUM 3-18 € 📍 Piscina Camilla	18.10 19.00	HIIT 📍 Sala pesi Rudy
18.30 19.30	RUN CLUB 📍 Parcheggio AQ_ Sergio	19.00 20.00	MD SPRINT ! *MAX 8 📍 MD Lab Alessandro	19.00 20.00	MD SPRINT ! *MAX 8 📍 MD Lab Alessandro	16.30 17.00	BABY&MUM 18-36 € 📍 Piscina Camilla		
19.00 20.00	MD SPRINT ! *MAX 8 📍 MD-Lab Alessandro	19.00 20.30	MD LONG ! *MAX 8 📍 MD Lab Gianalberto	19.30 20.20	SNODEI *SOLO UOMINI 📍 Sala 1 Rudy	19.00 20.00	MD SPRINT ! *MAX 8 📍 MD Lab Sergio		
19.00 19.50	HIIT 📍 Sala pesi Rudy	19.00 19.45	SUSPENSION ! *MAX 10 📍 Sala 3 Alessandro	19.40 20.30	NUOTO ADULTI 📍 Piscina Camilla			19.00 19.50	HIIT 📍 Sala pesi Rudy
19.40 20.30	NUOTO ADULTI 📍 Piscina Federico	19.45 20.30	FIT BOXE 📍 Sala 1 Rudy	19.40 20.30	ACQUAGYM 📍 Piscina Elisa				
20.00 21.00	YOGA *MAX 15 📍 Sala 1 Yoga Livigno	19.45 20.35	MILITARY WORKOUT 📍 Sala pesi Pietro	20.00 21.00	TENNIS ! *MAX 8 📍 Plaza Placheda Nicola	19.45 20.35	MILITARY WORKOUT 📍 Sala pesi Pietro		
20.00 21.00	TENNIS ! *MAX 8 📍 Plaza Placheda Nicola							20.00 21.00	TENNIS ! *MAX 8 📍 Plaza Placheda 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 PALESTRA

LUN - VEN | 06:00* - 21:00
SAB - DOM | 08:00 - 20:00

*Fascia oraria 06:00 - 08:00 riservata agli abbonati con obbligo di prenotazione entro le ore 20:00 della sera precedente.

ORARI PISCINA

LUN - VEN | 08:00 - 20:30 (20:00 uscita vasche)
SAB - DOM | 08:00 - 20:00 (19:30 uscita vasche)



Il planning corsi potrebbe subire variazioni in relazione al sopraggiungere di eventi, esigenze di servizio o scadenze particolari, che verranno anticipatamente comunicate.