

PLANNING CORSI SETTIMANALI - DAL 06/04/2026

LUNEDÌ MARTEDÌ MERCOLEDÌ GIOVEDÌ VENERDÌ

MATTINA

	07.10 08.00	HYDROBIKE ! *MAX 15 ♀ Slide&Fun Alessandro		07.10 08.00	HYDROBIKE ! *MAX 15 ♀ Slide&Fun Camilla		
08.10 09.00	PILATES ♀ Sala 1 Gianalberto	08.10 09.00	PILATES ♀ Sala 1 Camilla	07.30 08.20	ACQUAGYM ♀ Piscina Camilla	07.20 08.05	FIT BOXE ♀ Sala 1 Rudy
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 09.00	PILATES ♀ Sala 1 Camilla
09.30 10.20	SCUOLA NUOTO ANZIANI ♀ Slide&Fun Camilla			09.30 10.00	BABY&MUM 3-18 € ♀ Slide&Fun Camilla	09.30 10.20	ANTALGICA ♀ Sala 1 Gianalberto
				10.00 10.30	BABY&MUM 18-36 € ♀ Slide&Fun Camilla	08.10 09.30	CALISTHENICS ! *MAX 8 ♀ Sala 3 Alessandro

POMERIGGIO

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
				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 *MAX 8 ♀ 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
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	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 19.40	PANCAFIT ! *MAX 10 ♀ Sala 1 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 ♀ Trepalle Nicola	19.45 20.35	MILITARY WORKOUT ♀ Sala pesi Pietro		
20.00 21.00	TENNIS ! *MAX 8 ♀ Trepalle Nicola			20.10 20.55	SUSPENSION TRAINING *MAX 10 ♀ Sala 3 ! Alessandro			20.00 21.00	TENNIS ! *MAX 8 ♀ 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.