

# PLANNING CORSI SETTIMANALI - DAL 10/04/2026

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
--------	---------	-----------	---------	---------

## MATTINA

08.00 09.00	<b>TENNIS</b> ! *MAX 8 ♀ Plaza Placheda Nicola	07.10 08.00	<b>HYDROBIKE</b> ! *MAX 15 ♀ Slide&Fun Alessandro	07.30 08.20	<b>ACQUAGYM</b> ♀ Piscina Camilla	07.10 08.00	<b>HYDROBIKE</b> ! *MAX 15 ♀ Slide&Fun Camilla		
08.10 09.00	<b>PILATES</b> ♀ Sala 1 Gianalberto	08.10 09.00	<b>PILATES</b> ♀ Sala 1 Camilla	08.00 09.00	<b>TENNIS</b> ! *MAX 8 ♀ Plaza Placheda Nicola	07.20 08.05	<b>FIT BOXE</b> ♀ Sala 1 Rudy	08.10 09.00	<b>PILATES</b> ♀ Sala 1 Gianalberto
08.10 09.00	<b>MORNING TRAINING</b> ♀ Sala Pesi Sergio	08.10 09.00	<b>MD</b> ! *MAX 8 ♀ MD Lab Alessandro	08.10 09.30	<b>CALISTHENICS</b> ! *MAX 8 ♀ Sala 3 Alessandro	08.10 09.00	<b>PILATES</b> ♀ Sala 1 Camilla	08.10 09.00	<b>MD</b> ! *MAX 8 ♀ MD Lab Sergio
09.30 10.20	<b>ANTALGICA IN ACQUA</b> ♀ Slide&Fun Camilla			09.30 10.00	<b>BABY&amp;MUM 3-18 €</b> ♀ Slide&Fun Camilla	09.30 10.20	<b>ANTALGICA</b> ♀ Sala 1 Gianalberto	08.10 09.30	<b>CALISTHENICS</b> ! *MAX 8 ♀ Sala 3 Alessandro
				10.00 10.30	<b>BABY&amp;MUM 18-36 €</b> ♀ Slide&Fun Camilla				

## POMERIGGIO

12.45 13.35	<b>VARIEGATO alla GHISA</b> ♀ Sala pesi Pietro	12.45 13.35	<b>VARIEGATO alla GHISA</b> ♀ Sala pesi Pietro	12.30 13.30	<b>RUN CLUB</b> ♀ Parcheggio AQ_ Sergio
				16.00 16.30	<b>BABY&amp;MUM 3-18 €</b> ♀ Piscina Camilla
				16.30 17.00	<b>BABY&amp;MUM 18-36 €</b> ♀ Piscina Camilla

## SERA

18.10 19.00	<b>HIIT</b> ♀ Sala pesi Rudy	18.10 18.50	<b>POWER MOBILITY</b> *MAX 8 ♀ Sala 3 ! Alessandro	18.10 19.00	<b>PILATES</b> ♀ Sala 1 Gianalberto	18.10 19.00	<b>PILATES</b> ♀ Sala 1 Camilla	18.10 19.00	<b>HIIT</b> ♀ Sala pesi Rudy
18.30 19.30	<b>RUN CLUB</b> ♀ Parcheggio AQ_ Sergio			19.00 20.00	<b>MD SPRINT</b> ! *MAX 8 ♀ MD Lab Alessandro				
19.00 20.00	<b>MD SPRINT</b> ! *MAX 8 ♀ MD-Lab Alessandro	19.00 20.30	<b>MD LONG</b> ! *MAX 8 ♀ MD Lab Gianalberto	19.30 20.20	<b>SNODEI</b> *SOLO UOMINI ♀ Sala 1 Rudy	19.00 20.00	<b>MD SPRINT</b> ! *MAX 8 ♀ MD Lab Sergio		
19.00 19.50	<b>HIIT</b> ♀ Sala pesi Rudy	19.00 19.40	<b>PANCAFIT</b> ! *MAX 10 ♀ Sala 1 Alessandro	19.40 20.30	<b>NUOTO ADULTI</b> ♀ Piscina Camilla			19.00 19.50	<b>HIIT</b> ♀ Sala pesi Rudy
19.40 20.30	<b>NUOTO ADULTI</b> ♀ Piscina Federico	19.45 20.30	<b>FIT BOXE</b> ♀ Sala 1 Rudy	19.40 20.30	<b>ACQUAGYM</b> ♀ Piscina Elisa				
20.00 21.00	<b>YOGA</b> *MAX 15 ♀ Sala 1 Yoga Livigno	19.45 20.35	<b>MILITARY WORKOUT</b> ♀ Sala pesi Pietro	20.00 21.00	<b>TENNIS</b> ! *MAX 8 ♀ Plaza Placheda Nicola	19.45 20.35	<b>MILITARY WORKOUT</b> ♀ Sala pesi Pietro		
20.00 21.00	<b>TENNIS</b> ! *MAX 8 ♀ Plaza Placheda Nicola			20.10 20.55	<b>SUSPENSION TRAINING</b> *MAX 10 ♀ Sala 3 ! Alessandro			20.00 21.00	<b>TENNIS</b> ! *MAX 8 ♀ Plaza Placheda Nicola

## LEGENDA



€ 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.