

# PLANNING CORSI SETTIMANALI - DAL 28/09 AL 18/10/2026

| LUNEDÌ                                                            | MARTEDÌ                                                          | MERCOLEDÌ                                                   | GIOVEDÌ                                                        | VENERDÌ                                         |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <b>MATTINA</b>                                                    |                                                                  |                                                             |                                                                |                                                 |
|                                                                   | 07.10<br>08.00 <b>HYDROBIKE</b> ! *MAX 15<br>Slide&Fun Camilla   | 07.10<br>08.00 <b>AQ CIRCUIT</b><br>Piscina Camilla         |                                                                |                                                 |
| 08.10<br>09.00 <b>PILATES</b><br>Sala 1 Camilla                   |                                                                  |                                                             | 07.10<br>08.00 <b>AQUAGYM</b> ! *MAX 15<br>Slide&Fun Camilla   | 08.10<br>09.00 <b>PILATES</b><br>Sala 1 Camilla |
|                                                                   | 08.10<br>09.00 <b>MORNING TRAINING</b><br>Sala Pesì Camilla      |                                                             |                                                                |                                                 |
| 09.30<br>10.20 <b>ANTALGICA IN ACQUA</b><br>Slide&Fun Camilla     |                                                                  | 08.10<br>09.00 <b>PILATES</b><br>Sala 1 Gianalberto         | 08.10<br>09.00 <b>MORNING TRAINING</b><br>Sala pesi Camilla    |                                                 |
|                                                                   | 09.30<br>10.00 <b>BABY&amp;MUM 3-18 €</b><br>Slide&Fun Camilla   |                                                             | 09.30<br>10.20 <b>ANTALGICA</b><br>Sala 1 Gianalberto          |                                                 |
|                                                                   | 10.00<br>10.30 <b>BABY&amp;MUM 18-36 €</b><br>Slide&Fun Camilla  |                                                             |                                                                |                                                 |
| <b>POMERIGGIO</b>                                                 |                                                                  |                                                             |                                                                |                                                 |
|                                                                   |                                                                  |                                                             | 12.20<br>13.10 <b>RUN CLUB</b><br>Aquagranda Gianalberto       |                                                 |
| <b>SERA</b>                                                       |                                                                  |                                                             |                                                                |                                                 |
| 18.10<br>19.00 <b>HIIT</b><br>Sala pesi Camilla                   | 18.00<br>18.40 <b>PANCAFIT</b> ! *MAX 10<br>Sala 1 Gianalberto   | 18.10<br>19.00 <b>PILATES</b><br>Sala 1 Gianalberto         | 18.10<br>18.50 <b>MOBILITY</b> !<br>Sala 1 Camilla             | 18.10<br>19.00 <b>HIIT</b><br>Sala pesi Camilla |
|                                                                   |                                                                  |                                                             | 19.00<br>19.50 <b>MD SPRINT</b> ! *MAX 8<br>MD Lab Gianalberto |                                                 |
|                                                                   | 19.00<br>20.00 <b>MD TRAINING</b> ! *MAX 8<br>MD Lab Gianalberto | 19.10<br>20.00 <b>NUOTO ADULTI</b><br>Piscina Gianalberto   | 19.10<br>20.00 <b>FUNCTIONAL</b><br>Sala pesi Camilla          |                                                 |
|                                                                   |                                                                  | 19.50<br>20.40 <b>SNODEI</b> *SOLO UOMINI<br>Sala 1 Camilla |                                                                | 19.00<br>19.50 <b>HIIT</b><br>Sala pesi Camilla |
| 19.40<br>20.30 <b>NUOTO ADULTI</b><br>Piscina Camilla             |                                                                  |                                                             |                                                                |                                                 |
| 20.00<br>21.00 <b>YOGA</b> (solo il 28.09)<br>Sala 1 Yoga Livigno |                                                                  |                                                             |                                                                |                                                 |

## 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 e MER | 08:00 - 21:30\***  
(21:00 uscita vasche)

\*Fascia oraria 20:00 - 21:30 riservata agli abbonati con obbligo di prenotazione entro le ore 20:00 della sera precedente.

**MAR e GIO | 07:00 - 20:30\***  
(20:00 uscita vasche)

\*Fascia oraria 07:00 - 08:00 riservata agli abbonati con obbligo di prenotazione entro le ore 20:00 della sera precedente.

**VEN - 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.