

PLANNING CORSI SETTIMANALI - DAL 19/10 AL 31/10/2026

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

MATTINA

		07.10 08.00	HYDROBIKE ! *MAX 15 ♀ Slide&Fun Camilla	07.10 08.00	AQ CIRCUIT ♀ Piscina Camilla	07.00 07.50	FIT BOXE ♀ Sala 1 Rudy		
08.10 09.00	PILATES ♀ Sala 1 Camilla			08.10 09.00	PILATES ♀ Sala 1 Gianalberto	07.10 08.00	AQUAGYM ! *MAX 15 ♀ Slide&Fun Camilla	08.10 09.00	PILATES ♀ Sala 1 Camilla
		08.10 09.00	MORNING TRAINING ♀ Sala Pesì Camilla	08.10 09.30	CALISTHENICS ! *MAX 8 ♀ Sala 3 Rudy	08.10 09.00	MORNING TRAINING ♀ Sala pesi Camilla	08.10 09.30	CALISTHENICS ! *MAX 8 ♀ Sala 3 Rudy
09.30 10.20	ANTALGICA IN ACQUA ♀ 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						

POMERIGGIO

						12.45 13.45	RUN CLUB ♀ Aquagrandà Gianalberto		
18.10 19.00	HIIT ♀ Sala pesi Rudy	18.00 18.40	PANCAFIT ! *MAX 10 ♀ Sala 1 Rudy	18.10 19.00	PILATES ♀ Sala 1 Gianalberto	18.10 18.50	MOBILITY ! *MAX 8 ♀ Sala 1 Camilla	18.10 19.00	HIIT ♀ Sala pesi Rudy
19.00 19.50	HIIT ♀ Sala pesi Rudy			19.00 19.50	MD SPRINT ! *MAX 7 ♀ MD Lab Camilla	19.00 19.50	MD SPRINT ! *MAX 7 ♀ MD Lab Gianalberto	19.00 19.50	HIIT ♀ Sala pesi Rudy
		19.00 20.15	MD TRAINING ! *MAX 7 ♀ MD Lab Gianalberto	19.10 20.00	NUOTO ADULTI ♀ Piscina Gianalberto	19.10 20.00	FUNCTIONAL ♀ Sala pesi Camilla		
19.40 20.30	NUOTO ADULTI ♀ Piscina Camilla	19.50 20.40	FIT BOXE ♀ Sala 1 Rudy	19.30 20.20	SNODEI *SOLO UOMINI ♀ Sala 1 Rudy				

SERALE

LUNEDÌ 26.10	MARTEDÌ 27.10	MERCOLEDÌ 28.10	GIOVEDÌ 29.10	VENERDÌ 30.10
12.40 13.30	12.40 13.30	12.40 13.30	12.45 13.45	09.30 10.30
LISS ♀ Sala Pesì Rudy	POWER PILATES ! *MAX 10 ♀ Alpine Dome Camilla	PINK POWER ♀ Sala Pesì Camilla	RUN CLUB ♀ Pista atletica Gianalberto	MAMMA FIT ♀ Sala 1 Patrizia
19.10 20.00	18.40 19.50	18.40 19.40	19.10 20.00	19.10 20.00
PINK SUP ! *MAX 9 ♀ Piscina Gianalberto	HYBRID ! *MAX 8 ♀ Sala Pesì Rudy	YOGA in DOME ! *MAX 10 ♀ Alpine Dome Yoga Livigno	POWER STEP ! *MAX 7 ♀ Sala 1 Simone	H2O STEP ! *MAX 16 ♀ Idro Esterno Slide&Fun Camilla
		19.00 19.30		
		SAUNA PILATES ♀ Alpine Event Sauna Camilla		

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* - 22:00

(22:00 chiusura spogliatoi/docce)

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

SAB - DOM

08:00 - 20:00

(20:30 chiusura spogliatoi/docce)

ORARI PISCINA

LUN | MER | VEN | SAB | DOM

08:00 - 20:00

(20:30 chiusura spogliatoi/docce)

MAR e GIO

06:30* - 21:30*

(22:00 chiusura spogliatoi/docce)

*Fascia oraria 06:30-08:00 e 20:00-21:30 riservata agli abbonati con obbligo di prenotazione entro le ore 20:00 della sera precedente.



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