PLANNING CORSI SETTIMANALI - DAL 01/11 AL 26/11/2026

1.816 METERS LIVIGNO

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 Pesi 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	09.30 10.30 MAMMA POWER LAB Sala 1 Patrizia
	10.00 10.30 BABY&MUM 18-36 € Slide&Fun Camilla			
POMERIGGIO				
			12.45 13.45 RUN CLUB Aquagranda Gianalberto	
SERA				
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	18.45 19.45 HYBRID LAB ! *MAX 6 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	19.10 20.00 POWER STEP LAB Sala 1 Simone	

NOVITÀ · CORSI LAB: **Un nuovo modo di allenarti, per coltivare i tuoi progressi con la forza del gruppo.**

*Da dicembre diversi corsi verranno attivati con la formula LAB.

Corso a pagamento, non incluso nell'abbonamento OPEN.

10 LEZIONI €100 | 5 LEZIONI €60

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.