



Fitness&Pool



**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.

# PLANNING CORSI SETTIMANALI

## dal 16/09/2024

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

### MATTINA

<b>08.10</b> <b>09.00</b> PILATES ♀ Sala 1 Gianalberto	<b>07.10</b> <b>08.00</b> ACQUAGYM ♀ Piscina Simone		<b>07.10</b> <b>08.00</b> HYDROBIKE ♀ Piscina Simone	
<b>08.10</b> <b>09.00</b> MORNING TRAINING ♀ Sala pesi Simone		<b>08.10</b> <b>09.00</b> STRETCHING ♀ Sala 1 Giorgia		<b>08.10</b> <b>09.00</b> PILATES ♀ Sala 1 Gianalberto
	<b>08.10</b> <b>09.00</b> MORNING TRAINING ♀ Sala pesi Simone		<b>08.10</b> <b>09.00</b> CROSS CARDIO ♀ Sala 1 Simone	<b>08.10</b> <b>09.00</b> MORNING TRAINING ♀ Sala pesi Alessandro
	<b>09.30</b> <b>10.00</b> BABY&MUM 3-18 € ♀ Wellness&Relax Melissa		<b>09.30</b> <b>10.20</b> ANTALGICA ♀ Sala 1 Simone	
	<b>10.00</b> <b>10.30</b> BABY&MUM 18-36 € ♀ Wellness&Relax Melissa			

### SERA

<b>19.00</b> <b>19.40</b> PANCAFIT ! *max10 ♀ Sala 1 Simone	<b>19.00</b> <b>21.00</b> MD LONG 100' ! *max 7 ♀ MD Lab Gianalberto	<b>19.00</b> <b>19.50</b> MOBILITY ♀ Sala 1 Giorgia	<b>16.30</b> <b>17.00</b> BABY&MUM 12-36 € ♀ Piscina Giorgia	<b>19.00</b> <b>20.00</b> MD SPRINT ! *max 7 ♀ MD Lab Simone
	<b>19.00</b> <b>19.40</b> PANCAFIT ! *max 10 ♀ Sala 1 Rudy			
<b>19.45</b> <b>20.35</b> HIIT ♀ Sala Pesì Rudy	<b>19.45</b> <b>20.35</b> FIT BOXE ♀ Sala 1 Rudy	<b>19.50</b> <b>20.40</b> SNODEI *solo uomini ♀ Sala 1 Rudy		<b>19.45</b> <b>20.35</b> HIIT ♀ Sala Pesì Rudy
<b>20.00</b> <b>21.00</b> YOGA ♀ Sala 1 Serena	<b>20.00</b> <b>20.50</b> SWIM TRAINING ♀ Piscina Giulia		<b>20.00</b> <b>20.50</b> SWIM TRAINING ♀ Piscina Giorgia	

ACQUA SPINNING CARDIO BABY&MUM MUSCLE FLEXIBLE

€ Corso non incluso nell'abbonamento open. Pacchetto 5 lezioni: 50€

LIVIGNO