

PLANNING CORSI SETTIMANALI

DAL 07/10/2024



Fitness&Pool

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

MATTINA

	07.10 ACQUAGYM 08.00 ♀ Piscina Simone	07.10 SCUOLA NUOTO 08.00 ♀ Piscina Giulia	07.10 HYDROBIKE 08.00 ♀ Piscina Simone	
08.10 PILATES 09.00 ♀ Sala 1 Gianalberto		08.10 STRETCHING 09.00 ♀ Sala 1 Giorgia	08.10 CALISTHENICS ^{NEW} 09.00 ♀ Sala 3 Alessandro	08.10 PILATES 09.00 ♀ Sala 1 Gianalberto
08.10 MORNING TRAINING 09.00 ♀ Sala pesi Simone	08.10 CROSS CARDIO 09.00 ♀ Sala 1 Giorgia			08.10 MORNING TRAINING 09.00 ♀ Sala pesi Alessandro
09.30 ACQUARELAX 10.20 ♀ Slide&Fun Simone			09.30 ANTALGICA 10.20 ♀ Sala 1 Simone	
09.30 BABY&MUM 3-18 € 10.00 ♀ Wellness&Relax Melissa				
10.00 BABY&MUM 18-36 € 10.30 ♀ Wellness&Relax Melissa				



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

SERA

				16.30 BABY&MUM 12-36 € 17.00 ♀ Piscina Giorgia
		18.00 PILATES 18.50 ♀ Sala 1 Gianalberto		19.00 MOBILITY 19.50 ♀ Sala 1 Giorgia
	19.00 MD LONG 100' ! *max7 21.00 ♀ MD Lab Gianalberto		19.00 MD SPRINT ! *max7 20.00 ♀ MD Lab Simone	
19.00 PANCAFIT ! *max 10 19.40 ♀ Sala 1 Simone	19.00 PANCAFIT ! *max 10 19.40 ♀ Sala 1 Rudy	19.00 SPECIALE OTTOBRE in rosa 19.50	19.00 FIT&FUN SUP ! *max7 ^{NEW} 19.50 ♀ Piscina Alessandro	
19.00 HIIT 19.50 ♀ Sala pesi Rudy	19.45 FIT BOXE 20.35 ♀ Sala 1 Rudy	19.50 SNODEI *solo uomini 20.40 ♀ Sala 1 Rudy		19.00 HIIT 19.50 ♀ Sala pesi Rudy
20.00 HIIT 20.50 ♀ Sala pesi Rudy	20.00 SCUOLA NUOTO 20.50 ♀ Piscina Giorgia		20.00 SCUOLA NUOTO 20.50 ♀ Piscina Giorgia	20.00 HIIT 20.50 ♀ Sala pesi Rudy
20.00 YOGA 21.00 ♀ Sala 1 Yoga Livigno				



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

 CARDIO	 FLEXIBLE	 SPINNING
 ACQUA	 MUSCLE	 BABY&MUM

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

09/10 | GAG
♀ Sala 1 - Alessandro
 16/10 | BURLESQUE
♀ Sala 1 - Giorgia
 23/10 | SAUNA PILATES*
♀ Wellness - Gianalberto
 30/10 | CROSS CARDIO
♀ Sala 1 - Giorgia

* Lezione da 30 minuti

Ai corsi "OTTOBRE IN ROSA" possono accedere tutti i possessori di abbonamento Fitness&Pool open oppure acquistare la singola lezione o l'abbonamento 5 ingressi.

LIVIGNO