

# PLANNING CORSI SETTIMANALI

## DAL 04/11/2024



Fitness&Pool

| LUNEDÌ   | MARTEDÌ  | MERCOLEDÌ   | GIOVEDÌ   | VENERDÌ   |
|--|--|---|---|---|
| <b>MATTINA</b>   |  |   |   |   |
|  | 07.10 ACQUAGYM<br>08.00 ♀ Piscina Simone                 |   | 07.10 HYDROBIKE<br>08.00 ♀ Piscina Simone               |   |
| 08.00 TENNIS *max6 NEW<br>09.00 ♀ Plaza Placheda Nicola  | 08.00 TENNIS *max6 NEW<br>09.00 ♀ Plaza Placheda Nicola  | 08.00 TENNIS *max6 NEW<br>09.00 ♀ Plaza Placheda Nicola | 08.00 TENNIS *max6 NEW<br>09.00 ♀ Plaza Placheda Nicola | 08.00 TENNIS *max6 NEW<br>09.00 ♀ Plaza Placheda Nicola |
| 08.10 PILATES<br>09.00 ♀ Sala 1 Gianalberto              |  | 08.10 STRETCHING<br>09.00 ♀ Sala 1 Giorgia              | 08.10 CALISTHENICS<br>09.00 ♀ Sala 3 Alessandro         | 08.10 PILATES<br>09.00 ♀ Sala 1 Gianalberto             |
| 08.10 MORNING TRAINING<br>09.00 ♀ Sala pesi Simone       | 08.10 CROSS CARDIO<br>09.00 ♀ Sala 1 Giorgia             |   |   | 08.10 MORNING TRAINING<br>09.00 ♀ Sala pesi Alessandro  |
| 09.30 BABY&MUM 3-18 €<br>10.00 ♀ Wellness&Relax Melissa  |  |   | 09.30 ANTALGICA<br>10.20 ♀ Sala 1 Simone                |   |
| 10.00 BABY&MUM 18-36 €<br>10.30 ♀ Wellness&Relax Melissa |  |   |   |   |
|  |  | 12.45 TENNIS *max6 NEW<br>13.45 ♀ Plaza Placheda Nicola | 12.45 FIT BOXE<br>13.35 ♀ Sala 1 Rudy                   |   |
| <b>SERA</b>  |  |   |   |   |
|  |  |   | 16.30 BABY&MUM 12-36 €<br>17.00 ♀ Piscina Giorgia       |   |
|  | 19.00 MD LONG 100' ! *max7<br>21.00 ♀ MD Lab Gianalberto | 18.00 PILATES<br>18.50 ♀ Sala 1 Gianalberto             |   |   |
|  | 19.10 MOBILITY<br>20.00 ♀ Sala 1 Giorgia                 |   | 19.00 MD SPRINT ! *max7<br>20.00 ♀ MD Lab Simone        |   |
| 19.00 PANCAFIT ! *max 10<br>19.40 ♀ Sala 1 Simone        | 19.00 PANCAFIT ! *max 10<br>19.40 ♀ Sala 2 Rudy          | 19.00 ACQUAGYM<br>19.50 ♀ Piscina Giorgia               |   | 19.00 HIIT<br>19.50 ♀ Sala pesi Rudy                    |
| 19.00 HIIT<br>19.50 ♀ Sala pesi Rudy                     | 20.00 FIT BOXE<br>20.50 ♀ Sala 1 Rudy                    | 19.50 SNODEI *solo uomini<br>20.40 ♀ Sala 1 Rudy        | 19.40 BURLESQUE NEW<br>20.30 ♀ Sala 1 Giorgia           |   |
| 20.00 HIIT<br>20.50 ♀ Sala pesi Rudy                     | 20.00 SCUOLA NUOTO<br>20.50 ♀ Piscina Giorgia            |   | 19.45 FIT&FUN SUP ! *max7<br>20.35 ♀ Piscina Alessandro | 20.00 HIIT<br>20.50 ♀ Sala pesi Rudy                    |
| 20.00 YOGA<br>21.00 ♀ Sala 1 Yoga Livigno                |  | 20.00 TENNIS *max6 NEW<br>21.00 ♀ Plaza Placheda Nicola | 20.00 SWIM TRAINING<br>20.50 ♀ Piscina Giulia           |   |



**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.

■ CARDIO  
 ■ FLEXIBLE  
 ■ SPINNING  
 ■ ACQUA  
 ■ MUSCLE  
 ■ BABY&MUM  
 ■ TENNIS

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

**LIVIGNO**