

PLANNING CORSI SETTIMANALI DAL 09/12/2024



Fitness&Pool

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
MATTINA				
	07.10 ACQUAGYM 08.00 Piscina Simone		07.10 HYDROBIKE 08.00 Piscina Simone	
08.00 TENNIS *max6 09.00 Plaza Placheda Nicola		08.00 TENNIS *max6 09.00 Plaza Placheda Nicola	08.00 FIT BOXE 08.50 Sala 1 Rudy	08.00 TENNIS *max6 09.00 Plaza Placheda Nicola
08.10 PILATES 09.00 Sala 1 Gianalberto	08.10 CALISTHENICS 09.00 Sala 3 Alessandro	08.10 MOBILITY 09.00 Sala 1 Giorgia	08.10 CALISTHENICS 09.00 Sala 3 Alessandro	08.10 PILATES 09.00 Sala 1 Gianalberto
08.10 MORNING TRAINING 09.00 Sala pesi Sergio	08.10 CROSS CARDIO 09.00 Sala 1 Giorgia			08.10 MORNING TRAINING 09.00 Sala pesi Sergio
09.30 ACQUARELAX 10.20 Slide&Fun Simone			09.30 ANTALGICA 10.20 Sala 1 Simone	
09.30 BABY&MUM 3-18 € 10.00 Slide&Fun Melissa				
10.00 BABY&MUM 18-36 € 10.30 Slide&Fun Melissa				
	12.45 FIT BOXE 13.35 Sala 1 Rudy			
SERA				
			16.30 BABY&MUM 12-36 € 17.00 Piscina Giorgia	
19.00 MD ! *max7 20.00 MD Lab Simone	19.00 MD LONG 100' ! *max7 21.00 MD Lab Gianalberto	18.00 PILATES 18.50 Sala 1 Gianalberto		
	19.10 MOBILITY 20.00 Sala 1 Giorgia	19.00 MD ! *max7 20.00 MD Lab Simone	19.00 MD SPRINT ! *max7 20.00 MD Lab Alessandro	
19.00 PANCAFIT ! *max 10 19.40 Sala 1 Alessandro	19.00 PANCAFIT ! *max 10 19.40 Sala 2 Rudy	19.00 ACQUAGYM 19.50 Piscina Giorgia		19.00 HIIT 19.50 Sala pesi Rudy
19.00 HIIT 19.50 Sala pesi Rudy	20.00 FIT BOXE 20.50 Sala 1 Rudy	19.30 SNODEI *solo uomini 20.20 Sala 1 Rudy	19.40 BURLESQUE 20.30 Sala 1 Giorgia	
20.00 HIIT 20.50 Sala pesi Rudy	20.00 SCUOLA NUOTO 20.50 Piscina Giorgia		20.00 SWIM TRAINING 20.50 Piscina Giulia	20.00 HIIT 20.50 Sala pesi Rudy
20.00 YOGA 21.00 Sala 1 Yoga Livigno	20.00 TENNIS *max6 21.00 Plaza Placheda Nicola		20.00 TENNIS *max6 21.00 Plaza Placheda Nicola	

! 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
- TENNIS
- BABY&MUM

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

MERCOLEDÌ 18 DICEMBRE | SPECIALE NATALE PER TUTTI GLI ABBONATI!

- 🕒 19.00 - 21.00 | STELVIO XMAS RACE**
MD Lab *6 Persone - Gianalberto
- 🕒 19.45 - 20.30 | FIT&FUN SUP**
Piscina *10 Persone - Alessandro
- 🕒 19.30 - 20.00 | SAUNA PILATES**
Event Sauna - Giorgia
- 🕒 20.30 - 21.15 | CROSS CARDIO**
Sala 1 | Giorgia
- 🕒 19.00 - 19.50 | AQUAFITNESS**
Slide&Fun - Staff Animazione
- 🕒 19.30 - 20.20 | SNOWDAY**
Sala 1 - *Solo uomini - Rudy
- 🕒 17.30 - 18.30 | DUATHLON**
Sala Pesi sergio - *8 Persone

Nelle giornate del 25.12.24 e 01.01.25 l'area Fitness&Pool sarà chiusa e i corsi fitness saranno sospesi. Il 31.12.24 l'area Fitness&Pool chiuderà alle 17:00 e i corsi fitness serali saranno sospesi.