

PLANNING CORSI SETTIMANALI - DAL 01/04/2025

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

MATTINA

	07.10 08.00	ACQUAGYM ♀ Piscina Simone	08.00 09.00	TENNIS ! *MAX8 ♀ Plaza Placheda Nicola	07.10 08.00	HYDROBIKE ♀ Piscina Simone		
					08.00 08.50	FIT BOXE ♀ Sala 1 Rudy		
08.10 09.00		PILATES ♀ Sala 1 Gianalberto	08.10 09.00	MD ! *MAX7 ♀ MD Lab Simone	08.10 09.00	STRETCHING ♀ Sala 1 Sergio		08.10 09.00
08.10 09.00		MORNING TRAINING ♀ Sala pesi Sergio			08.10 09.00	CALISTHENICS ! *MAX8 ♀ Sala 3 Alessandro		08.10 09.00
09.30 10.20		ACQUARELAX ♀ Slide&Fun Simone	09.30 10.20	ACQUARELAX *SOLO UOMINI ♀ Slide&Fun Giulia				08.10 09.00
09.30 10.00		BABY & MUM 3-18€ ♀ Slide&Fun Melissa			09.30 10.20	ANTALGICA ♀ Sala 1 Simone		08.10 09.00
10.00 10.30		BABY & MUM 3-18€ ♀ Slide&Fun Melissa						09.10 10.00

12.45 13.15	LUNCH BREAK ♀ Sala pesi Simone	13.00 13.30	ADA ADDOME D'ACCIAIO ♀ Sala pesi Alessandro
----------------	--	----------------	---

SERA

18.10 19.00	PILATES ♀ Sala 1 Gianalberto							
18.10 19.00	HIIT ♀ Sala pesi Rudy	19.00 21.00	MD LONG 100' ! *MAX7 ♀ MD Lab Gianalberto	18.10 19.00	PILATES ♀ Sala 1 Gianalberto			18.10 19.00
19.00 19.40	PANCAFIT ! *MAX 10 ♀ Sala 1 Simone			19.00 20.00	MD ! *MAX7 ♀ MD Lab Simone	19.00 20.00	MD SPRINT ! *MAX7 ♀ MD Lab Alessandro	
19.00 19.50	HIIT ♀ Sala pesi Rudy	19.00 19.40	PANCAFIT ! *MAX 10 ♀ Sala 1 Rudy	19.30 20.20	SNODEI *SOLO UOMINI ♀ Sala 1 Rudy	19.00 19.50	CIRCUIT - TRAINING ♀ Sala pesi Sergio	19.00 19.40
20.00 20.50	HIIT ♀ Sala pesi Rudy	19.45 20.35	FIT BOXE ♀ Sala 1 Rudy					19.00 19.50
20.00 21.00	MD ! *MAX7 ♀ MD Lab Simone	20.00 20.50	SCUOLA NUOTO ♀ Piscina Alessandro	20.00 20.50	ACQUAGYM ♀ Piscina Elisa	20.00 20.50	SWIM TRAINING ♀ Piscina Giulia	20.00 20.50
20.00 21.00	YOGA ♀ Sala 1 Yoga Livigno							
20.00 21.00	TENNIS ! *MAX8 ♀ Plaza Placheda Nicola			20.00 21.00	TENNIS ! *MAX8 ♀ Plaza Placheda Nicola			20.00 21.00

LEGENDA

■ ACQUA

■ EASY

■ STRONG



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.