

# PLANNING CORSI SETTIMANALI - DAL 01/04/2025



LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

## MATTINA

07.10  
08.00 **ACQUAGYM**  
♀ Piscina Simone

08.00 **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 **MD** ! \*MAX7  
♀ MD Lab Sergio

08.10  
09.00 **MORNING TRAINING**  
♀ Sala pesi Sergio

08.10  
09.30 **CALISTHENICS** ! \*MAX8  
♀ Sala 3 Alessandro

08.10  
09.00 **PILATES**  
♀ Sala 1 Gianalberto

09.30  
10.20 **ACQUARELAX**  
♀ Slide&Fun Simone

09.30  
10.20 **ACQUARELAX** \*SOLO UOMINI  
♀ Slide&Fun Giulia

09.30  
10.20 **ANTALGICA**  
♀ Sala 1 Simone

08.10  
09.30 **CALISTHENICS** ! \*MAX8  
♀ Sala 3 Alessandro

09.30  
10.00 **BABY & MUM 3-18€**  
♀ Slide&Fun Melissa

09.10  
10.00 **MD** ! \*MAX7  
♀ MD Lab Sergio

10.00  
10.30 **BABY & MUM 18-36€**  
♀ Slide&Fun Melissa

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

19.00  
21.00 **MD LONG 100'** ! \*MAX7  
♀ MD Lab Gianalberto

18.10  
19.00 **PILATES**  
♀ Sala 1 Gianalberto

18.10  
19.00 **HIIT**  
♀ Sala pesi Rudy

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 Alessandro

19.30  
20.20 **SNODEI** \*SOLO UOMINI  
♀ Sala 1 Rudy

19.00  
19.50 **CIRCUIT - TRAINING**  
♀ Sala pesi Sergio

20.00  
20.50 **HIIT**  
♀ Sala pesi Rudy

19.45  
20.35 **FIT BOXE**  
♀ Sala 1 Rudy

19.00  
19.50 **HIIT**  
♀ Sala pesi Rudy

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 **HIIT**  
♀ Sala pesi Rudy

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 **TENNIS** ! \*MAX8  
♀ Plaza Placheda Nicola

## 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.

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

**LIVIGNO**