

[PLANNING CORSI dal 15 GENNAIO 2020]

LUNEDI'

ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE	TRAINER	SALA
09:30 - 10:30	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	RIEQUIL. POST.	CATERINA	SALA 1
10:30 - 11:30	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA	ZUMBA	GIADA	SALA 1
11:00 - 11:45	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	TRX *	SARA F.	SALA 2
13:00 - 14:00	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	YOGA	TERESA	SALA 1
13:00 - 14:00	CICLISMO	CICLISMO	INDOOR CYCLING	STEFANO	SALA 2
13:15 - 14:00	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	TRIFORM *	SARA F.	SALA F.
16:00 - 17:00	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	MAT PILATES	CRISTINA	SALA 1
18:00 - 19:00	GINNASTICA	GINNASTICA PER TUTTI	UP & DOWN	SARA F.	SALA 1
18:30 - 19:15	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	TRX *	ANDREA Z.	SALA 2
19:00 - 20:00	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA	STEP	ENZA	SALA 1
19:15 - 20:00	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	TRIFORM *	STEFANO L.	SALA F.
20:00 - 21:00	GINNASTICA	GINNASTICA PER TUTTI	BODY PUMP	ENZA	SALA 1
20:15 - 21:15	CICLISMO	CICLISMO	INDOOR CYCLING*	STEFANO	SALA 2

MARTEDI'

ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE	TRAINER	SALA
10:00 - 11:00	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	PANCAFIT *	CRISTINA	SALA 1
11:15 - 12:15	GINNASTICA	GINNASTICA PER TUTTI	BODY TONE	CRISTINA	SALA 1
13:00 - 14:00	GINNASTICA	GINNASTICA PER TUTTI	CARDIO CROSS	FEDERICO	SALA 1
13:15 - 14:00	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	TRX *	ALESSIO	SALA 2
15:30 - 16:30	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	PANCAFIT *	JACOPO	SALA 1
17:00 - 18:00	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA	ZUMBA	ALBERTA	SALA 1
18:00 - 19:00	GINNASTICA	GINNASTICA PER TUTTI	B-BALANCE	ALBERTA	SALA 1
18:45 - 19:30	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	TRIFORM *	CISCO	SALA F.
19:00 - 20:00	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA	FIT-BOXE	FULVIO	SALA 1
19:00 - 20:00	GINNASTICA	GINNASTICA PER TUTTI	SUSPENSION PILATES*	FABIO	SALA 2
20:00 - 21:00	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	SPARTAN-FIT	GIUSEPPE	SALA 1
20:15 - 21:15	CICLISMO	CICLISMO	INDOOR CYCLING*	FULVIO	SALA 2

MERCOLEDI'

ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE	TRAINER	SALA
11:00 - 12:00	GINNASTICA	GINNASTICA PER TUTTI	FUNCTIONAL T.	MAX	SALA 1
13:15 - 14:00	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	TRIFORM *	ALESSIO	SALA F.
13:00 - 14:00	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	YOGA	TERESA	SALA 1
13:00 - 14:00	CICLISMO	CICLISMO	INDOOR CYCLING	STEFANO	SALA 2
17:00 - 18:00	GINNASTICA	GINNASTICA PER TUTTI	TOTAL BODY	MAX	SALA 1
18:00 - 18:30	GINNASTICA	GINNASTICA PER TUTTI	LEGS & ABDOMINAL W.	MAX	SALA 1
18:30 - 19:00	GINNASTICA	GINNASTICA PER TUTTI	STRETCHING	MAX	SALA 1
19:00 - 20:00	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	YOGA	CATERINA	SALA 1
19:30 - 20:15	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	CALISTHENICS*	SIMONE	SALA F.
20:00 - 21:00	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA	ZUMBA	FRANCESCO	SALA 1
20:00 - 21:00	CICLISMO	CICLISMO	INDOOR CYCLING *	STEFANO	SALA 2
20:30 - 21:15	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	CALISTHENICS*	SIMONE	SALA F.
21:00 - 22:00	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	PANCAFIT	LUCA	SALA 1

GIOVEDI'

ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE	TRAINER	SALA
09:30 - 10:30	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	PANCAFIT *	JACOPO	SALA 1
10:00 - 10:45	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	TRIFORM *	SIMONE	SALA F.
11:00 - 12:00	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	GINNASTICA DOLCE	CRISTINA	SALA 1
13:00 - 14:00	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	STEP & TONE	FEDERICO	SALA 1
13:15 - 14:00	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	TRIFORM *	SARA F.	SALA F.
15:30 - 16:30	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	PHYSIOPILATES	JACOPO	SALA 1
17:00 - 18:00	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	FUNCTIONAL T.	ALBERTA	SALA 1
18:00 - 19:00	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	MAT PILATES	ALBERTA	SALA 1
19:00 - 20:00	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA	FIT-BOXE	CISCO	SALA 1
19:00 - 20:00	GINNASTICA	GINNASTICA PER TUTTI	SUSPENSION PILATES*	FABIO	SALA 2
20:00 - 20:45	GINNASTICA	GINNASTICA PER TUTTI	TRX *	FULVIO	SALA 2
20:00 - 21:00	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA	ZUMBA	FRANCESCO	SALA 1
20:00 - 20:45	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	TRIFORM *	FABRIZIO	SALA F.

VENERDI'

ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE	TRAINER	SALA
09:30 - 10:30	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	PANCAFIT *	CRISTINA	SALA 1
10:30 - 11:30	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	MAT PILATES	CRISTINA	SALA 1
13:00 - 14:00	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA	ZUMBA	ALEX	SALA 1
13:15 - 14:00	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	TRIFORM *	ALESSIO	SALA F.
17:00 - 18:00	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	TABATA	ALESSIO	SALA 1
18:00 - 19:00	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	TOTAL BODY	GIUSEPPE	SALA 1
18:30 - 19:15	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	TRX *	CISCO	SALA 2
19:00 - 20:00	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	SPARTAN-FIT	GIUSEPPE	SALA 1
19:30 - 20:15	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	TRIFORM *	ANDREA Z.	SALA F.
20:00 - 21:00	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA	YOGA	CATERINA	SALA 1

SABATO

ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE	TRAINER	SALA
09:30 - 10:30	CICLISMO	CICLISMO	INDOOR CYCLING *	ALBERTO / GERRY	SALA 2
11:00 - 12:00	GINNASTICA	GINNASTICA PER TUTTI	TOTAL BODY W. *	ROTAZIONE	SALA 1
12:00 - 12:30	GINNASTICA	GINNASTICA PER TUTTI	GAMBE E GLUTEI*	ROTAZIONE	SALA 1
12:30 - 13:00	GINNASTICA	GINNASTICA PER TUTTI	ABDOMINAL WORK*	ROTAZIONE	SALA 1

DOMENICA

ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE	TRAINER	SALA
11:00 - 12:00	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA	CORSO A ROTAZIONE	ROTAZIONE	
12:00 - 13:00	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA	CORSO A ROTAZIONE	ROTAZIONE	

GLI ORARI DEI CORSI POSSONO ESSERE SOGGETTI A MODIFICHE. LA DIREZIONE SI RISERVA, QUALORA LO RITENESSE OPPORTUNO, LA FACOLTA' DI MODIFICARE ORARI E CORSI. I CORSI SARANNO TENUTI SOLO CON UN MINIMO DI 5 PARTECIPANTI.

* CORSO SU PRENOTAZIONE

Prenotazione on line sul sito www.club2d.it o tramite l'app

SCARICA L'APP



RICHIEDI LE TUE CREDENZIALI IN RECEPTION

CLUB 2D PROFESSIONAL FITNESS S.R.L. - SOCIETA' SPORTIVA
DILETTANTISTICA

V.LE MONZA, 119 - 20125 MILANO

TEL. +39 02 26 14 31 20 / EMAIL: INFO@CLUB2D.IT

3500 MQ DI BENESSERE

[ATTIVITA' IN ACQUA dal 9 GENNAIO 2020]

LUNEDI'				
ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE	
07:15 - 10:15	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE
10:15 - 11:00	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE	ACQUA GYM	SONIA
11:00 - 13:00	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE
13:00 - 13:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE	ACQUA GYM	SONIA
13:45 - 16:45	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE
16:45 - 19:15	NUOTO	NUOTO	SCUOLA NUOTO	
19:20 - 20:05	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE	ACQUA POWER	ALESSIA B.
20:05 - 20:50	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE	ACQUA STEP*	ALESSIA B.
20:50 - 22:00	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE

MARTEDI'				
ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE	
07:15 - 10:15	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE
10:15 - 11:00	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE	ACQUA GYM	SARAH
11:00 - 13:00	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE
13:00 - 13:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE	ACQUA POWER	SARAH
13:45 - 17:00	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE
15:00 - 16:00	NUOTO	NUOTO	ACQUA FAMILY	1 CORSIA
17:00 - 19:15	NUOTO	NUOTO	SCUOLA NUOTO	
19:20 - 20:05	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE	ACQUA FITNESS	SERGIO
20:05 - 20:50	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE	ACQUA FITNESS	
20:50 - 22:00	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE

MERCOLEDI'				
ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE	
07:15 - 10:30	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE
10:15 - 11:00	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE	ACQUA GYM	MARCO
11:15 - 13:00	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE
13:00 - 13:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE	ACQUA POWER	ALESSIA B.
13:45 - 17:00	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE
17:00 - 19:15	NUOTO	NUOTO	SCUOLA NUOTO	
19:00 - 19:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE	ACQUA GYM*	ILENIA
19:45 - 20:30	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE	ACQUA POWER	ILENIA
20:30 - 22:00	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE

GIOVEDI'				
ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE	
07:15 - 10:30	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE
10:30 - 11:15	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE	ACQUA GYM*	ILENIA
11:15 - 13:00	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE
13:00 - 13:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE	ACQUA GYM	ILENIA
13:45 - 17:00	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE
17:00 - 19:15	NUOTO	NUOTO	SCUOLA NUOTO	
19:00 - 19:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE	ACQUA GYM*	ILENIA
19:45 - 20:30	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE	ACQUA POWER	ILENIA
20:30 - 22:00	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE

VENERDI'				
ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE	
07:15 - 10:30	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE
10:30 - 11:15	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE	ACQUA GYM	SARAH
11:15 - 13:00	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE
13:00 - 13:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE	ACQUA POWER	MARCO
13:45 - 16:45	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE
16:45 - 19:15	NUOTO	NUOTO	SCUOLA NUOTO	
19:15 - 22:00	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE

SABATO				
ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE	
09:15 - 12:30	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 2 CORSIE
09:15 - 12:15	NUOTO	NUOTO	SCUOLA NUOTO	
12:30 - 13:15	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE	ACQUA POWER	a rotazione
13:15 - 14:00	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE
14:15 - 16:30	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	1 CORSIA
14:00 - 18:30	NUOTO	NUOTO	SCUOLA NUOTO	
16:45 - 18:30	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	1 CORSIA

DOMENICA				
ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE	
09:15 - 11:00	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE
10:15 - 11:00	NUOTO	NUOTO	ACQUA FAMILY	1 CORSIA
11:00 - 11:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE	ACQUA GYM	a rotazione
11:45 - 16:30	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE
15:00 - 16:00	NUOTO	NUOTO	SPAZIO BIMBI	1 CORSIA
16:30 - 17:15	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE	ACQUA GYM	a rotazione
17:15 - 18:30	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE

www.club2d.it

SEGUICI SU:
 



CLUB 2D PROFESSIONAL FITNESS S.R.L.

SOCIETA' SPORTIVA DILETTANTISTICA V.LE MONZA, 119 - 20125 MILANO

TEL. +39 02 26 14 31 20 / EMAIL: INFO@CLUB2D.IT