

# [PLANNING CORSI dal 7 al 20 Settembre 2020]

LUNEDI'					
ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE	TRAINER	SALA
09:30 - 10:25	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	RIEQUIL. POST.	CATERINA	SALA 1
11:15 - 12:00	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	TRX dal 14/09		SALA 2
13:00 - 13:55	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA	MAT PILATES	CRISTINA	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 dal 14/09		SALA F.
16:00 - 16:55	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA	G. A. G.	CRISTINA	SALA 1
18.30 - 19.15	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	TRX	ANDREA Z.	SALA 2
19:00 - 19:55	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 - 20:55	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 - 10:55	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	PANCAFIT	CRISTINA	SALA 1
11:15 - 12:10	GINNASTICA	GINNASTICA PER TUTTI	BODY TONE	CRISTINA	SALA 1
13:00 - 13:55	GINNASTICA	GINNASTICA PER TUTTI	FUNCTIONAL POWER	CHIARA	SALA 1
13:15 - 14:00	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	TRX	ALESSIO	SALA 2
15:30 - 16:25	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	PANCAFIT	JACOPO	SALA 1
17:00 - 17:55	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA	ZUMBA	LUCA B.	SALA 1
18:00 - 18:55	GINNASTICA	GINNASTICA PER TUTTI	H.I.I.T.	LUCA B.	SALA 1
18:45 - 19:30	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	TRIFORM	CISCO	SALA F.
19:00 - 19:55	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA	FIT-BOXE	FULVIO	SALA 1
19:00 - 19:45	GINNASTICA	GINNASTICA PER TUTTI	SUSPENSION PILATES	FABIO	SALA 2
20:00 - 20:55	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
10:30 - 11:25	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 - 13:55	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	YOGA	TERESA	SALA1
13:00 - 14:00	CICLISMO	CICLISMO	INDOOR CYCLING	STEFANO	SALA 2
17:00 - 17:55	GINNASTICA	GINNASTICA PER TUTTI	TOTAL BODY	MAX	SALA 1
18:00 - 18:55	GINNASTICA	GINNASTICA PER TUTTI	LEGS & STREATCHING	MAX	SALA 1
19:00 - 19:55	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	YOGA	CATERINA	SALA1
19:15 - 20:00	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	CALISTHENICS dal 16/09	ANDREA	SALA F.
20:15 - 21:00	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	CALISTHENICS dal 16/09	ANDREA	SALA F.
20:00 - 21:00	CICLISMO	CICLISMO	INDOOR CYCLING	STEFANO	SALA 2
20:00 - 20:55	GINNASTICA	GINNASTICA PER TUTTI	ZUMBA	FRANCESCO	SALA 1
21:00 - 21:55	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	PANCAFIT	LUCA	SALA 1

GIOVEDI'					
ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE	TRAINER	SALA
09:30 - 10:25	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	PANCAFIT	JACOPO	SALA 1
11:00 - 11:55	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	GINNASTICA DOLCE	CRISTINA	SALA 1
13:00 - 13:55	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	TOTAL CONDITIONING	CHIARA	SALA 1
13:15 - 14:00	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	TRIFORM dal 17/09		SALA F.
15:30 - 16:25	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	PHYSIOPILATES	JACOPO	SALA 1
17:00 - 17:55	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	B-BALANCE	ALBERTA	SALA 1
18:00 - 18:55	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	MAT PILATES	ALBERTA	SALA 1
19:00 - 19:55	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA	FIT-BOXE	CISCO	SALA 1
19:00 - 19:45	GINNASTICA	GINNASTICA PER TUTTI	SUSPENSION PILATES	FABIO	SALA 2
20:00 - 20:45	GINNASTICA	GINNASTICA PER TUTTI	TRX	FULVIO	SALA 2
20:00 - 20:55	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA	TOTAL PUMP	FABRIZIO	SALA 1

VENERDI'					
ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE	TRAINER	SALA
09:30 - 10:25	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	PANCAFIT	CRISTINA	SALA 1
10:30 - 11:25	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	MAT PILATES	CRISTINA	SALA 1
13:00 - 13:55	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA	H.I.I.T.	ALESSIO	SALA 1
17:00 - 17:55	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	TABATA	ALESSIO	SALA 1
18:00 - 18:55	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 - 19:55	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 - 20:55	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	SALA 2
11:00 - 11:55	GINNASTICA	GINNASTICA PER TUTTI	TOTAL BODY	ROTAZIONE	SALA 1
12:00 - 12:25	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 - 11:55	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA	CORSO A ROTAZIONE	ROTAZIONE	
12:00 - 12:55	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.

**CORSI IN SALA 1 DA 55 MINUTI PER SANIFICAZIONE AMBIENTE IN BASE ALLA NORMATIVA ANTI-COVID VIGENTE.**

Prenotazione on line sul sito [www.club2d.it](http://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](mailto:INFO@CLUB2D.IT)

3500 MQ DI BENESSERE



# [ATTIVITA' IN ACQUA dal 7 al 20 Settembre 2020]

LUNEDI'				
ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE	
07:15 - 11:00	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE
11:00 - 11:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUA TONE	SALVATORE
12:00 - 13:00	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE
13:00 - 13:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUA POWER	SALVATORE
14:00 - 19:15	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE
19:15 - 20:00	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUA FUSION	
20:00 - 20:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUA TABATA dal 14/09	
21:00 - 22:05	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE

MARTEDI'				
ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE	
07:15 - 10:00	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE
10:00 - 10:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAGYM	CARLO
11:00 - 13:15	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE
13:15 - 14:00	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUA POWER	CARLO
14:15 - 19:15	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE
19:15 - 20:00	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUA TONE	SERGIO
20:15 - 22:05	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE

MERCOLEDI'				
ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE	
07:15 - 10:00	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE
10:00 - 10:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAGYM	MARCO
11:00 - 13:15	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE
13:15 - 14:00	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAGYM	CHIARA
14:15 - 19:00	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE
19:00 - 19:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUA POWER	ILENIA
20:00 - 22:05	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE

GIOVEDI'				
ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE	
07:15 - 10:00	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE
10:00 - 10:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUA TONE	CARLO
11:00 - 13:00	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE
13:00 - 13:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUA POWER	CARLO
14:00 - 19:15	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE
19:15 - 20:00	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUA CIRCUIT	ILENIA
20:00 - 20:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAGYM	ILENIA
21:00 - 22:05	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE

VENERDI'				
ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE	
07:15 - 10:00	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE
10:00 - 10:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUA TONE	MARCO
11:00 - 13:00	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE
13:00 - 13:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUA TRAINING	MARCO
14:00 - 19:15	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE
19:15 - 20:00	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUA TABATA	LUCA B.
20:15 - 22:05	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE

SABATO				
ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE	
09:15 - 12:15	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 2 CORSIE
12:15 - 13:00	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAGYM	SALVATORE
13:15 - 18:30	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE

\* SONO PREVISTI INTERVALLI DEDICATI ALLA SANIFICAZIONE IN BASE ALLE NORME ANTI-COVID

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

DOMENICA				
ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE	
09:15 - 11:00	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE
11:00 - 11:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE	CORSO A ROTAZIONE	
12:00 - 16:30	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE
16:30 - 17:15	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	CORSO A ROTAZIONE	
17:30 - 18:30	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE