

# [PLANNING CORSI DAL 8 NOVEMBRE 2021]

## LUNEDI'

ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE	SALA
09:30 - 10:30	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	RIEQUILIBRIO POSTURALE	SALA 1
13:00 - 14:00	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA	MAT PILATES	SALA 1
13:00 - 14:00	CICLISMO	CICLISMO	INDOOR CYCLING	SALA 2
18:00 - 18:55	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	EMOM	SALA F.
19:00 - 19:45	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	TRX (dal 15/11)	SALA 2
19:00 - 20:00	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA	STEP	SALA 1
20:05 - 21:00	GINNASTICA	GINNASTICA PER TUTTI	BODY PUMP	SALA 1
20:15 - 21:15	CICLISMO	CICLISMO	INDOOR CYCLING	SALA 2

## MARTEDI'

ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE	SALA
10:00 - 11:00	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	PANCAFIT	SALA 1
11:05 - 12:00	GINNASTICA	GINNASTICA PER TUTTI	BODY TONE	SALA 1
13:00 - 14:00	GINNASTICA	GINNASTICA PER TUTTI	FUNCTIONAL POWER	SALA 1
17:00 - 18:00	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA	MAT PILATES	SALA 1
18:05 - 19:00	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	TOTAL BODY	SALA 1
19:05 - 20:00	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA	H.I.I.T.	SALA 1
19:00 - 20:00	GINNASTICA	GINNASTICA PER TUTTI	SUSPENSION PILATES	SALA 2
20:05 - 21:00	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	SPARTAN-FIT	SALA 1

## MERCOLEDI'

ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE	SALA
10:00 - 11:00	GINNASTICA	GINNASTICA PER TUTTI	TOTAL BODY	SALA 1
13:00 - 14:00	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	TABATA	SALA1
13:00 - 14:00	CICLISMO	CICLISMO	INDOOR CYCLING	SALA 2
15:30 - 16:30	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	PANCAFIT	SALA 1
18:00 - 19:00	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA	G. A. G.	SALA 1
19:05 - 20:00	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	YOGA	SALA1
20:00 - 21:00	CICLISMO	CICLISMO	INDOOR CYCLING	SALA 2
20:05 - 21:00	GINNASTICA	GINNASTICA PER TUTTI	ZUMBA	SALA 1
21:05 - 22:00	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	PANCAFIT	SALA 1

## GIOVEDI'

ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE	SALA
10:00 - 11:00	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	PANCAFIT	SALA 1
11:05 - 12:00	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	GINNASTICA DOLCE	SALA 1
13:00 - 14:00	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	BODY PUMP	SALA 1
18:05 - 19:00	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	MAT PILATES	SALA 1
19:00 - 19:55	GINNASTICA	GINNASTICA PER TUTTI	SUSPENSION PILATES	SALA 2
19:05 - 20:00	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA	FIT-BOXE	SALA 1
20:05 - 20:55	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA	TOTAL PUMP	SALA 1

## VENEDI'

ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE	SALA
09:30 - 10:30	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	PANCAFIT	SALA 1
10:35 - 11:30	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	MAT PILATES	SALA 1
13:00 - 14:00	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA	H.I.I.T.	SALA 1
15:30 - 16:30	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	BACK PREVENTION	SALA 1
18:30 - 19:15	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	TRX (dal 15/11)	SALA 2
18:05 - 19:00	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	TOTAL BODY	SALA 1
19:05 - 20:00	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	SPARTAN-FIT	SALA 1
20:05 - 21:00	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA	ZUMBA	SALA 1

## SABATO

ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE	SALA
09:30 - 10:30	CICLISMO	CICLISMO	INDOOR CYCLING	SALA 2
11:00 - 11:55	GINNASTICA	GINNASTICA PER TUTTI	TOTAL BODY	SALA 1
12:00 - 12:25	GINNASTICA	GINNASTICA PER TUTTI	GAMBE E GLUTEI	SALA 1
12:30 - 13:00	GINNASTICA	GINNASTICA PER TUTTI	ABDOMINAL WORK	SALA 1

## DOMENICA

ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE	SALA
11:00 - 11:55	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA	CORSO A ROTAZIONE	SALA 1
12:00 - 12:55	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA	CORSO A ROTAZIONE	SALA 1

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)

**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 20 Settembre 2021]

LUNEDI'					MARTEDI'					MERCOLEDI'				
ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE		ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE		ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE	
7:15 - 9:55	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE	7:15 - 10:10	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE	7:15 - 9:55	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE
10:00 - 10:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAGYM		10:15 - 11:00	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAGYM		10:00 - 10:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAGYM	
11:00 - 12:55	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE	11:15 - 13:10	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE	11:00 - 12:55	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE
13:00 - 13:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAPOWER		13:15 - 14:00	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAPOWER		13:00 - 13:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAPOWER	
14:00 - 16:30	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE	14:15 - 16:30	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE	14:00 - 16:30	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE
16:30 - 19:15	NUOTO	NUOTO	SCUOLA NUOTO BIMBI		16:30 - 19:15	NUOTO	NUOTO	SCUOLA NUOTO BIMBI		16:30 - 19:00	NUOTO	NUOTO	SCUOLA NUOTO BIMBI	
19:15 - 20:00	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUACIRCUIT		19:15 - 20:00	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUATONE		19:00 - 19:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAGAG	
20:00 - 20:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUASTRONG		20:00 - 20:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUATABATA		19:45 - 20:30	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUASTRONG	
21:00 - 22:00	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE	21:00 - 22:00	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE	20:45 - 22:00	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	

GIOVEDI'					VENERDI'					SABATO				
ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE		ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE		ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE	
7:15 - 10:10	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE	7:15 - 09:55	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE	9:15 - 12:15	NUOTO	NUOTO	SCUOLA NUOTO BIMBI	
10:15 - 11:00	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	AQUAGYM		10:00 - 10:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAGYM		12:30 - 13:15	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAPOWER	
11:15 - 12:55	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE	11:00 - 12:55	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE	13:30 - 18:30	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO (1 corsia)	1 CORSIA
13:00 - 13:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAPOWER		13:00 - 13:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUATABATA		14:00 - 18:30	NUOTO	NUOTO	SCUOLA NUOTO BIMBI	
14:00 - 16:30	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE	14:00 - 16:30	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE					
16:30 - 19:15	NUOTO	NUOTO	SCUOLA NUOTO BIMBI		16:30 - 19:15	NUOTO	NUOTO	SCUOLA NUOTO BIMBI						
19:15 - 20:00	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAGYM		19:15 - 20:00	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAFUSUION						
20:00 - 20:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUATABATA		20:15 - 22:00	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE					
21:00 - 22:00	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE										

SEGUICI SU:



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

**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	
9:15 - 10:55	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE
11:00 - 11:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUA FITNESS	a rotazione
12:00 - 16:25	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE
16:30 - 17:15	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAGYM	a rotazione
17:30 - 18:30	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO	da 1 a 3 CORSIE