

# [PLANNING CORSI dal 1 Maggio al 31 Maggio 2022] aggiornato

## LUNEDI'

ORA	SALA	METODICA DISCIPLINA STILE	LIVELLO	SPORT	DISCIPLINA
10:00 - 11:00	SALA 1	POSTURAL	BASE	CHIARA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
13:00 - 14:00	SALA 1	MAT PILATES	INTERMEDIO	CHIARA	GINNASTICA AEROBICA
13:00 - 14:00	SALA 2	INDOOR CYCLING	AVANZATO	STEFANO	CICLISMO
18:00 - 18:55	SALA 1	EMOM	AVANZATO	STEFANO L.	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
19:00 - 19:45	SALA 2	TRX	INTERMEDIO	STEFANO L.	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
19:00 - 19:55	SALA 1	STEP	AVANZATO	ENZA	GINNASTICA AEROBICA
20:00 - 20:45	SALA FITNESS	TRIFORM	AVANZATO	STEFANO L.	GINNASTICA AEROBICA
20:00 - 21:00	SALA 1	BODY PUMP	INTERMEDIO	ENZA	GINNASTICA PER TUTTI
20:15 - 21:15	SALA 2	INDOOR CYCLING	AVANZATO	STEFANO	CICLISMO

## MARTEDI'

ORA	SALA	METODICA DISCIPLINA STILE	LIVELLO	SPORT	DISCIPLINA
10:00 - 11:00	SALA 1	PANCAFIT	BASE	CRISTINA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
11:05 - 12:00	SALA 1	BODY TONE	INTERMEDIO	CRISTINA	GINNASTICA PER TUTTI
12:05 - 13:00	SALA 1	ZUMBA	INTERMEDIO	MANUEL	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
13:05 - 14:00	SALA 1	FUNCTIONAL POWER	AVANZATO	ALESSIO	GINNASTICA PER TUTTI
18:00 - 18:55	SALA 1	TOTAL BODY	INTERMEDIO	CHIARA	GINNASTICA AEROBICA
19:00 - 19:55	SALA 1	HIIT	AVANZATO	CHIARA	GINNASTICA AEROBICA
19:00 - 20:00	SALA 2	SUSPENSION PILATES	BASE	FABIO	GINNASTICA PER TUTTI
19:45 - 20:45	SALA FITNESS	CALISTHENICS	AVANZATO	FEDERICO	GINNASTICA AEROBICA
20:15 - 21:15	SALA 1	SPARTAN FIT	AVANZATO	GIUSEPPE	GINNASTICA PER TUTTI

## MERCOLEDI'

ORA	SALA	METODICA DISCIPLINA STILE	LIVELLO	SPORT	DISCIPLINA
10:00 - 11:00	SALA 1	TOTAL BODY	INTERMEDIO	ALESSIO	GINNASTICA PER TUTTI
11:15 - 12:00	SALA FITNESS	TRIFORM	AVANZATO	ALESSIO	GINNASTICA AEROBICA
13:00 - 14:00	SALA 1	TABATA	INTERMEDIO	ALESSIO	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
13:00 - 14:00	SALA 2	INDOOR CYCLING	AVANZATO	STEFANO	CICLISMO
15:30 - 16:30	SALA 1	PANCAFIT	BASE	ALESSIO	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
18:00 - 18:55	SALA 1	G. A. G.	INTERMEDIO	GIULIA	GINNASTICA AEROBICA
19:00 - 19:45	SALA 2	TRX	INTERMEDIO	FULVIO	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
19:00 - 19:55	SALA 1	YOGA	BASE	TERESA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
20:00 - 21:00	SALA 1	FIT-BOXE	AVANZATO	FULVIO	GINNASTICA AEROBICA
20:00 - 21:00	SALA 2	INDOOR CYCLING	AVANZATO	STEFANO	CICLISMO
21:00 - 22:00	SALA 1	PANCAFIT	BASE	LUCA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS

## GIOVEDI'

ORA	SALA	METODICA DISCIPLINA STILE	LIVELLO	SPORT	DISCIPLINA
09:30 - 10:30	SALA 1	PANCAFIT	BASE	CRISTINA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
10:30 - 11:30	SALA 1	GINNASTICA DOLCE	BASE	CRISTINA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
13:00 - 14:00	SALA 1	BODY PUMP	INTERMEDIO	FABRIZIO	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
18:00 - 18:55	SALA 1	MAT PILATES	INTERMEDIO	LUANA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
19:00 - 19:55	SALA 1	ZUMBA	INTERMEDIO	MANUEL	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
19:00 - 20:00	SALA 2	SUSPENSION PILATES	BASE	FABIO	GINNASTICA PER TUTTI
19:00 - 19:45	SALA FITNESS	TRIFORM	AVANZATO	ANDREA	GINNASTICA AEROBICA
19:45 - 20:45	SALA FITNESS	CALISTHENICS	AVANZATO	FEDERICO	GINNASTICA AEROBICA
20:00 - 21:00	SALA 1	TOTAL PUMP	AVANZATO	FABRIZIO	GINNASTICA AEROBICA

## VENERDI'

ORA	SALA	METODICA DISCIPLINA STILE	LIVELLO	SPORT	DISCIPLINA
10:00 - 10:55	SALA 1	PANCAFIT	BASE	CRISTINA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
11:00 - 12:00	SALA 1	MAT PILATES	INTERMEDIO	CRISTINA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
13:00 - 14:00	SALA 1	H.I.I.T.	AVANZATO	ALESSIO	GINNASTICA AEROBICA
15:30 - 16:30	SALA 1	BACK PREVENTION	BASE	ALESSIO	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
18:00 - 18:55	SALA 1	TOTAL BODY	INTERMEDIO	GIUSEPPE	GINNASTICA AEROBICA
19:00 - 20:00	SALA 1	SPARTAN FIT	AVANZATO	GIUSEPPE	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS

## SABATO

ORA	SALA	METODICA DISCIPLINA STILE	LIVELLO	SPORT	DISCIPLINA
09:30 - 10:30	SALA 2	INDOOR CYCLING	AVANZATO	ALBERTO	CICLISMO
11:00 - 11:55	SALA 1	TOTAL BODY	INTERMEDIO	ROTAZIONE	GINNASTICA PER TUTTI
12:00 - 13:00	SALA 1	GAMBE, GLUTEI ED ABDOMINAL WORK	INTERMEDIO	ROTAZIONE	GINNASTICA PER TUTTI

## DOMENICA

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

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

### LIVELLO



BASE



INTERMEDIO



AVANZATO

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





# [PLANNING CORSI dal 1 Maggio al 31 Maggio 2022]

LUNEDI'					
ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE		
07:15 - 9:55	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		da 1 a 3 CORSIE
10:00 - 10:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAGYM	SALVATORE	
11:00 - 12:55	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		da 1 a 3 CORSIE
13:00 - 13:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAPOWER	SALVATORE	
14:00 - 16:30	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		da 1 a 3 CORSIE
16:30 - 19:15	NUOTO	NUOTO	SCUOLA NUOTO BIMBI		
19:15 - 20:00	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUACIRCUIT	ROSSELLA	
20:00 - 20:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUASTRONG	ROSSELLA	
21:00 - 22:00	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		da 1 a 3 CORSIE

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

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

GIOVEDI'					
ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE		
7:15 - 10:10	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		da 1 a 3 CORSIE
10:15 - 11:00	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAGYM	CARLO	
11:15 - 13:10	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		da 1 a 3 CORSIE
13:15 - 14:00	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAPOWER	CARLO	
14:15 - 16:30	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		da 1 a 3 CORSIE
16:30 - 19:15	NUOTO	NUOTO	SCUOLA NUOTO BIMBI		
19:15 - 20:00	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAGYM	RICCARDO	
20:00 - 20:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUATABATA	RICCARDO	
21:00 - 22:00	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		da 1 a 3 CORSIE

VENERDI'					
ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE		
07:15 - 09:55	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		da 1 a 3 CORSIE
10:00 - 10:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAGYM	SALVATORE	
11:00 - 12:55	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		da 1 a 3 CORSIE
13:00 - 13:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUATABATA	SALVATORE	
14:00 - 16:30	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		da 1 a 3 CORSIE
16:30 - 19:15	NUOTO	NUOTO	SCUOLA NUOTO BIMBI		
19:15 - 20:00	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAFUSION	KRIS	
20:15 - 22:00	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		da 1 a 3 CORSIE

SABATO					
ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE		
9:15 - 12:15	NUOTO	NUOTO	SCUOLA NUOTO		
12:30 - 13:15	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAPOWER	CARLO	
13:30 - 18:30	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO (1 corsia)		
14:00 - 18:30	NUOTO	NUOTO	SCUOLA NUOTO		

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	ACQUAGYM	ROTAZIONE	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	ROTAZIONE	a rotazione
17:30 - 18:30	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		da 1 a 3 CORSIE



SEGUICI SU  
facebook



Le descrizioni dei corsi sono disponibili sul nostro sito [www.club2d.it](http://www.club2d.it).  
Tutti i corsi e le corsie sono su prenotazione, richiedi le tue credenziali in reception.

