

[PLANNING CORSI dal 5 SETTEMBRE al 30 SETTEMBRE 2022]

LUNEDI'						
ORA	SALA	METODICA DISCIPLINA STILE	LIVELLO		SPORT	DISCIPLINA
09:30 - 10:30	SALA 1	POSTURAL		CHIARA	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
13:00 - 14:00	SALA 1	MAT PILATES		CHIARA	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA
13:00 - 14:00	SALA 2	INDOOR CYCLING		STEFANO	CICLISMO	CICLISMO
18:00 - 19:00	SALA 1	EMOM		STEFANO L.	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
19:00 - 19:45	SALA 2	TRX		STEFANO L.	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
19:00 - 20:00	SALA 1	STEP		ENZA	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA
20:00 - 20:45	SALA FITNESS	TRIFORM		STEFANO L.	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA
20:00 - 21:00	SALA 1	BODY PUMP		ENZA	GINNASTICA	GINNASTICA PER TUTTI
20:15 - 21:15	SALA 2	INDOOR CYCLING		STEFANO	CICLISMO	CICLISMO
DA DEFINIRE		PILOGA		TOMMY	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA

MARTEDI'						
ORA	SALA	METODICA DISCIPLINA STILE	LIVELLO		SPORT	DISCIPLINA
9:00 - 10:00	SALA 1	MIX BALL		CRISTINA	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
10:30 - 11:30	SALA 1	PANCAFIT		CRISTINA	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
13:00 - 14:00	SALA 1	ZUMBA		MANUEL	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
18:00 - 19:00	SALA 1	TOTAL BODY		CHIARA	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA
19:00 - 20:00	SALA 1	HIIT		CHIARA	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA
19:00 - 20:00	SALA 2	SUSPENSION PILATES		FABIO	GINNASTICA	GINNASTICA PER TUTTI
19:45 - 20:30	SALA FITNESS	CALISTHENICS		FEDERICO	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA
20:15 - 21:15	SALA 1	SPARTAN FIT		GIUSEPPE	GINNASTICA	GINNASTICA PER TUTTI

MERCOLEDI'						
ORA	SALA	METODICA DISCIPLINA STILE	LIVELLO		SPORT	DISCIPLINA
09:00 - 10:00	SALA 1	TOTAL BODY		ALESSIO	GINNASTICA	GINNASTICA PER TUTTI
11:00 - 12:00	SALA 2	TRX		ALESSIO	GINNASTICA	GINNASTICA PER TUTTI
13:00 - 14:00	SALA 1	CROSS WORKOUT		ALESSIO	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
13:00 - 14:00	SALA 2	INDOOR CYCLING		STEFANO	CICLISMO	CICLISMO
15:30 - 16:30	SALA 1	PANCAFIT		ALESSIO	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
18:00 - 19:00	SALA 2	G. A. G.		GIULIA	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA
18:30 - 19:30	SALA 1	BODY WELLTONE		FRANCO	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
19:30 - 20:30	SALA 1	YOGA ASHTANGA		FRANCO	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA
20:00 - 21:00	SALA 2	INDOOR CYCLING		STEFANO	CICLISMO	CICLISMO
20:30 - 21:30	SALA 1	FIT-BOXE		FRANCO	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS

GIOVEDI'						
ORA	SALA	METODICA DISCIPLINA STILE	LIVELLO		SPORT	DISCIPLINA
10:00 - 11:00	SALA 1	PILATES FUSION		FRANCO	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
11:00 - 12:00	SALA 1	BODY WELLTONE		FRANCO	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
13:00 - 14:00	SALA 1	FIT-BOXE		FRANCO	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
18:00 - 19:00	SALA 1	MAT PILATES		LUANA	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
19:00 - 20:00	SALA 1	ZUMBA		MANUEL	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
19:00 - 19:45	SALA FITNESS	TRIFORM		ANDREA	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA
20:00 - 20:45	SALA FITNESS	CALISTHENICS		FEDERICO	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA
20:00 - 21:00	SALA 1	TOTAL PUMP		FABRIZIO	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA
21:00 - 22:00	SALA 1	PANCAFIT		LUCA	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA

VENERDI'						
ORA	SALA	METODICA DISCIPLINA STILE	LIVELLO		SPORT	DISCIPLINA
07:30 - 08:30	SALA 1	FUNZIONALE		CHIARA	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
09:00 - 10:00	SALA 1	POSTURALE		CHIARA	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
10:00 - 11:00	SALA 1	PANCAFIT		CRISTINA	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
11:00 - 12:00	SALA 1	MAT PILATES		CRISTINA	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA
13:00 - 14:00	SALA 1	H.I.I.T.		ALESSIO	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA
15:30 - 16:30	SALA 1	TOTAL STRETCHING		ALESSIO	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
18:00 - 19:00	SALA 1	TOTAL BODY		GIUSEPPE	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA
19:00 - 20:00	SALA 1	MILITARY WORK		GIUSEPPE	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
19:00 - 19:45	SALA 2	TRX		STEFANO	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS

SABATO						
ORA	SALA	METODICA DISCIPLINA STILE	LIVELLO		SPORT	DISCIPLINA
09:30 - 10:30	SALA 2	INDOOR CYCLING		TOMMY	CICLISMO	CICLISMO
11:00 - 11:55	SALA 1	CORSO A ROTAZIONE		ROTAZIONE	GINNASTICA	GINNASTICA PER TUTTI
12:00 - 13:00	SALA 1	CORSO A ROTAZIONE		ROTAZIONE	GINNASTICA	GINNASTICA PER TUTTI

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

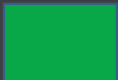
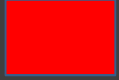
GLI ORARI DEI CORSI POSSONO ESSERE SOGGETTI A MODIFICHE. LA DIREZIONE SI RISERVA, QUALORA LO RITENESSE OPPORTUNO, LA FACOLTA' DI MODIFICARE ORARI E CORSI. I CORSI SARANNO TENUTI SOLO CON UN MINIMO DI 5 PARTECIPANTI.


dal 1990



CLUB 2D
FITNESS VILLAGE

LIVELLO

BASSO IMPATTO  MEDIO IMPATTO  ALTO IMPATTO 

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