

[PLANNING CORSI dal 27 AL 30 DICEMBRE 2022]

LUNEDI' 26/12

ORA	SALA	METODICA DISCIPLINA STILE	LIVELLO		SPORT	DISCIPLINA
CLUB 2D CHIUSO						

MARTEDI' 27/12

ORA	SALA	METODICA DISCIPLINA STILE	LIVELLO		SPORT	DISCIPLINA
10:00 - 10:55	SALA 1	MIX BALL		CRISTINA	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
11:00 - 12:00	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
20:15 - 21:15	SALA 1	SPARTAN FIT		GIUSEPPE	GINNASTICA	GINNASTICA PER TUTTI

MERCOLEDI' 28/12

ORA	SALA	METODICA DISCIPLINA STILE	LIVELLO		SPORT	DISCIPLINA
10:00 - 11:00	SALA 1	TOTAL BODY		ALESSIO	GINNASTICA	GINNASTICA PER TUTTI
12:00 - 13:00	SALA 1	POSTURAL		ALESSIO	GINNASTICA	GINNASTICA PER TUTTI
13:00 - 14:00	SALA 1	CROSS WORKOUT		ALESSIO	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
15:30 - 16:30	SALA 1	PANCAFIT *		ALESSIO	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
18:30 - 19:30	SALA 1	BODY WELLTONE		FRANCO	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
19:30 - 20:30	SALA 1	FIT-BOXE		FRANCO	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA
20:30 - 21:30	SALA 1	YOGA ASHTANGA		FRANCO	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS

GIOVEDI' 29/12

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 *		TOMMY	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

VENERDI' 30/12

ORA	SALA	METODICA DISCIPLINA STILE	LIVELLO		SPORT	DISCIPLINA
NO CORSI						

SABATO 31/12

ORA	SALA	METODICA DISCIPLINA STILE	LIVELLO		SPORT	DISCIPLINA
CLUB 2D CHIUSO						

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.



LIVELLO

BASSO IMPATTO



MEDIO IMPATTO



ALTO IMPATTO



facebook



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

[PLANNING CORSI dal 27 AL 30 DICEMBRE 2022]

dal 1990 CLUB 2D FITNESS VILLAGE					
LUNEDI' 26/12					
	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE		
CLUB 2D CHIUSO					
MARTEDI' 27/12					
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	
11:10 - 13:10	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		da 1 a 3 CORSIE
13:15 - 14:00	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAPOWER	ROSSELLA	
14:10 - 19:10	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		da 1 a 3 CORSIE
19:15 - 20:00	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUATONE	ROSSELLA	
20:10 - 22:00	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		da 1 a 3 CORSIE
MERCOLEDI' 28/12					
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	ALESSANDRO	
11:55 - 12:55	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		da 1 a 3 CORSIE
13:00 - 13:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAPOWER	PAOLO	
13:55- 18:55	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		da 1 a 3 CORSIE
19: 00- 19:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAGAG	PAOLO	
19:55 - 22:00	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		da 1 a 3 CORSIE
GIOVEDI' 29/12					
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	
11:10 - 13:10	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		da 1 a 3 CORSIE
13:15 - 14:00	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAPOWER	CARLO	
14:10 - 16:55	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		da 1 a 3 CORSIE
19:15 - 20:00	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAGYM	NINO	
20:10 - 22:00	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		da 1 a 3 CORSIE
VENERDI' 30/12					
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	
10:55 - 12:55	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		da 1 a 3 CORSIE
13:00 - 13:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUATABATA	SALVATORE	
13:55 - 16:55	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		da 1 a 3 CORSIE
19:15 - 20:00	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAFUSION	ANTONINO	
20:10 - 22:00	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		da 1 a 3 CORSIE
SABATO 31/12					
ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE		
CLUB 2D CHIUSO					
DOMENICA 1/01					
ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE		
CLUB 2D CHIUSO					
La direzione si riserva, qualora lo ritenesse opportuno la facoltà di modificare orari e/o tipologia di corso I corsi saranno tenuti con un massimo di 5 partecipanti Nuoto Libero e i corsi in acqua sono tutti su Prenotazione					
dal 1990 CLUB 2D FITNESS VILLAGE					
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					
Seguici su: facebook  					