

# [PLANNING CORSI 1 - 30 Giugno 2023]

## LUNEDI'

ORA	SALA	METODICA DISCIPLINA STILE	LIVELLO	SPORT	DISCIPLINA
10:00 - 11:00	SALA 1	POSTURAL	ALTO IMPATTO	CHIARA	GINNASTICA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
13:00 - 14:00	SALA 1	FUNCTIONAL TRAINING	ALTO IMPATTO	CHIARA	GINNASTICA GINNASTICA AEROBICA
13:00 - 14:00	SALA 2	INDOOR CYCLING *	BASSO IMPATTO	STEFANO	CICLISMO CICLISMO
18:15 - 19:00	SALA 2	TRX *	ALTO IMPATTO	STEFANO L.	GINNASTICA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
19:00 - 19:45	SALA 2	TRX *	ALTO IMPATTO	STEFANO L.	GINNASTICA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
19:00 - 20:00	SALA 1	STEP *	ALTO IMPATTO	ENZA	GINNASTICA GINNASTICA AEROBICA
20:00 - 20:45	SALA FITNESS	TRIFORM *	BASSO IMPATTO	STEFANO L.	GINNASTICA GINNASTICA AEROBICA
20:00 - 21:00	SALA 1	BODY PUMP *	BASSO IMPATTO	ENZA	GINNASTICA GINNASTICA PER TUTTI
20:15 - 21:15	SALA 2	INDOOR CYCLING *	BASSO IMPATTO	STEFANO	CICLISMO CICLISMO

## MARTEDI'

ORA	SALA	METODICA DISCIPLINA STILE	LIVELLO	SPORT	DISCIPLINA
10:00 - 11:00	SALA 1	MIX BALL	ALTO IMPATTO	CRISTINA	GINNASTICA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
11:00 - 12:00	SALA 1	PANCAFIT *	ALTO IMPATTO	CRISTINA	GINNASTICA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
13:00 - 14:00	SALA 1	ZUMBA	ALTO IMPATTO	MANUEL	GINNASTICA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
13:00 - 13:45	SALA FITNESS	TRIFORM *	BASSO IMPATTO	FABRIZIO	GINNASTICA GINNASTICA AEROBICA
15:00 - 16:00	SALA 1	PILATES MOBILITY *	ALTO IMPATTO	SALVO	GINNASTICA GINNASTICA AEROBICA
18:00 - 19:00	SALA 1	TOTAL BODY	ALTO IMPATTO	PAOLO	GINNASTICA GINNASTICA AEROBICA
19:00 - 20:00	SALA 1	CIRCUIT TRAINING	BASSO IMPATTO	PAOLO	GINNASTICA GINNASTICA AEROBICA
19:00 - 20:00	SALA 2	SUSPENSION PILATES *	BASSO IMPATTO	FABIO	GINNASTICA GINNASTICA PER TUTTI
19:45 - 20:30	SALA FITNESS	CALISTHENICS *	BASSO IMPATTO	FEDERICO	GINNASTICA GINNASTICA AEROBICA
20:15 - 21:15	SALA 1	SPARTAN FIT	BASSO IMPATTO	GIUSEPPE	GINNASTICA GINNASTICA PER TUTTI

## MERCOLEDI'

ORA	SALA	METODICA DISCIPLINA STILE	LIVELLO	SPORT	DISCIPLINA
10:00 - 11:00	SALA 1	TOTAL BODY	ALTO IMPATTO	ALESSIO	GINNASTICA GINNASTICA PER TUTTI
12:00 - 13:00	SALA 1	POSTURAL	ALTO IMPATTO	ALESSIO	GINNASTICA GINNASTICA PER TUTTI
13:00 - 14:00	SALA 1	CROSS WORKOUT	BASSO IMPATTO	ALESSIO	GINNASTICA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
13:00 - 14:00	SALA 2	INDOOR CYCLING *	BASSO IMPATTO	STEFANO	CICLISMO CICLISMO
15:30 - 16:30	SALA 1	PANCAFIT *	ALTO IMPATTO	ALESSIO	GINNASTICA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
18:30 - 19:30	SALA 1	BODY WELLTONE	BASSO IMPATTO	FRANCO	GINNASTICA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
18:45 - 19:45	SALA 2	SUSPENSION PILATES *	BASSO IMPATTO	FABIO	GINNASTICA GINNASTICA PER TUTTI
19:30 - 20:30	SALA 1	FIT-BOXE	BASSO IMPATTO	FRANCO	GINNASTICA GINNASTICA AEROBICA
19:45 - 20:30	SALA FITNESS	CALISTHENICS *	BASSO IMPATTO	FEDERICO	GINNASTICA GINNASTICA AEROBICA
20:30 - 21:30	SALA 1	YOGA ASHTANGA	BASSO IMPATTO	FRANCO	GINNASTICA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
20:00 - 21:00	SALA 2	INDOOR CYCLING *	BASSO IMPATTO	STEFANO	CICLISMO CICLISMO

## GIOVEDI'

ORA	SALA	METODICA DISCIPLINA STILE	LIVELLO	SPORT	DISCIPLINA
10:00 - 11:00	SALA 1	POSTURAL - PILATES	ALTO IMPATTO	PAOLO	GINNASTICA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
11:00 - 12:00	SALA 1	BODY TONE	ALTO IMPATTO	PAOLO	GINNASTICA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
12:00 - 13:00	SALA 1	PILATES MOBILITY *	ALTO IMPATTO	SALVO	GINNASTICA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
13:00 - 13:45	SALA FITNESS	TRIFORM *	BASSO IMPATTO	FABRIZIO	GINNASTICA GINNASTICA AEROBICA
18:00 - 19:00	SALA 1	MAT PILATES *	ALTO IMPATTO	TOMMY	GINNASTICA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
19:00 - 20:00	SALA 1	ZUMBA	ALTO IMPATTO	MANUEL	GINNASTICA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
19:00 - 19:45	SALA FITNESS	TRIFORM *	BASSO IMPATTO	ANDREA	GINNASTICA GINNASTICA AEROBICA
20:00 - 20:45	SALA FITNESS	CALISTHENICS *	BASSO IMPATTO	FEDERICO	GINNASTICA GINNASTICA AEROBICA
20:00 - 21:00	SALA 1	TOTAL PUMP	BASSO IMPATTO	FABRIZIO	GINNASTICA GINNASTICA AEROBICA
21:00 - 22:00	SALA 1	PANCAFIT *	ALTO IMPATTO	LUCA	GINNASTICA GINNASTICA AEROBICA

## VENERDI'

ORA	SALA	METODICA DISCIPLINA STILE	LIVELLO	SPORT	DISCIPLINA
10:00 - 11:00	SALA 1	PANCAFIT *	ALTO IMPATTO	CRISTINA	GINNASTICA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
11:00 - 12:00	SALA 1	MAT PILATES	ALTO IMPATTO	CRISTINA	GINNASTICA GINNASTICA AEROBICA
13:00 - 14:00	SALA 1	H.I.I.T.	BASSO IMPATTO	ALESSIO	GINNASTICA GINNASTICA AEROBICA
15:30 - 16:30	SALA 1	TOTAL STRETCHING	ALTO IMPATTO	ALESSIO	GINNASTICA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
18:00 - 19:00	SALA 1	TOTAL BODY	ALTO IMPATTO	GIUSEPPE	GINNASTICA GINNASTICA AEROBICA
19:00 - 20:00	SALA 1	MILITARY WORK	BASSO IMPATTO	GIUSEPPE	GINNASTICA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
19:00 - 19:45	SALA 2	TRX *	ALTO IMPATTO	STEFANO	GINNASTICA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
20:00 - 20:45	SALA FITNESS	TRIFORM*	BASSO IMPATTO	STEFANO L.	GINNASTICA GINNASTICA AEROBICA

## SABATO

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

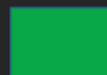
(SOLO I CORSI CON \* SONO SU PRENOTAZIONE)

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 12 giugno al 30 giugno 2023]

## LUNEDI'

ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE		
07:15 - 9:55	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO 	SALVATORE	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	ACQUAPOWER	SALVATORE	
13:55 - 16:55	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO 		da 1 a 3 CORSIE
17:00 - 19:00	SCUOLA NUOTO	NUOTO	SCUOLA NUOTO BIMBI		
19:15 - 20:00	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUACIRCUIT	NINO	
20:00 - 20:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUASTRONG	NINO	
20:55 - 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 	CARLO	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 - 19:00	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO 		da 1 a 3 CORSIE
19:15 - 20:00	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUATONE	ROSSELLA	
20:00 - 20:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUATABATA	ROSSELLA	
20:55 - 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	ALE CARRI	
10:55 - 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 - 19:00	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO 		da 1 a 3 CORSIE
19:00 - 19:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAGAG	PAOLO	
19:45 - 20:30	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUASTRONG	PAOLO	
20:40 - 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 	CARLO	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
17:00 - 19:00	SCUOLA NUOTO	NUOTO	SCUOLA NUOTO BIMBI		
19:15 - 20:00	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAGYM	NINO	
20:00 - 20:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUATABATA	NINO	
20:55 - 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 	SALVATORE	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 - 19:00	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO 		da 1 a 3 CORSIE
19:15 - 20:00	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAFUSION	NINO	
20:10 - 22:00	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO 		da 1 a 3 CORSIE

## SABATO

ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE		
9:15 - 12:15	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO 	CARLO	3 CORSIE
12:30 - 13:15	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAPOWER	CARLO	
13:15 - 18:30	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO 		3 CORSIE
13:25 - 18:30	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO 	CORRADO	3 CORSIE

## 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	A ROTAZIONE	a rotazione
11:55 - 16:25	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO 		da 1 a 3 CORSIE
16:30 - 17:15	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAGYM	A ROTAZIONE	a rotazione
17:25 - 18:30	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO 		da 1 a 3 CORSIE

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

