

[PLANNING CORSI MAGGIO 2023]

LUNEDI'

ORA	SALA	METODICA DISCIPLINA STILE	LIVELLO		SPORT	DISCIPLINA
10:00 - 11:00	SALA 1	POSTURAL		CHIARA	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
13:00 - 14:00	SALA 1	FUNCTIONAL TRAINING		CHIARA	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA
13:00 - 14:00	SALA 2	INDOOR CYCLING *		STEFANO	CICLISMO	CICLISMO
18:15 - 19:00	SALA 2	TRX *		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

MARTEDI'

ORA	SALA	METODICA DISCIPLINA STILE	LIVELLO		SPORT	DISCIPLINA
10:00 - 11:00	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
13:00 - 13:45	SALA FITNESS	TRIFORM *		FABRIZIO	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA
15:00 - 16:00	SALA 1	PILATES MOBILITY *		SALVO	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA
18:00 - 19:00	SALA 1	TOTAL BODY		PAOLO	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA
19:00 - 20:00	SALA 1	CIRCUIT TRAINING		PAOLO	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
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
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
18:30 - 19:30	SALA 1	BODY WELLTONE		FRANCO	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
18:45 - 19:45	SALA 2	SUSPENSION PILATES *		FABIO	GINNASTICA	GINNASTICA PER TUTTI
19:30 - 20:30	SALA 1	FIT-BOXE		FRANCO	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA
19:45 - 20:30	SALA FITNESS	CALISTHENICS * (a partire dal 12/04)		FEDERICO	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA
20:30 - 21:30	SALA 1	YOGA ASHTANGA		FRANCO	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
20:00 - 21:00	SALA 2	INDOOR CYCLING *		STEFANO	CICLISMO	CICLISMO

GIOVEDI'

ORA	SALA	METODICA DISCIPLINA STILE	LIVELLO		SPORT	DISCIPLINA
10:00 - 11:00	SALA 1	POSTURAL - PILATES		PAOLO	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
11:00 - 12:00	SALA 1	BODY TONE		PAOLO	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
12:00 - 13:00	SALA 1	PILATES MOBILITY *		SALVO	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
13:00 - 14:00	SALA 1	BODY PUMP *		FABRIZIO	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
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
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
20:00 - 20:45	SALA FITNESS	TRIFORM* (a partire dal 14/04)		STEFANO L.	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA

SABATO

ORA	SALA	METODICA DISCIPLINA STILE	LIVELLO		SPORT	DISCIPLINA
09:30 - 10:30	SALA 2	INDOOR CYCLING		TOMMY	CICLISMO	CICLISMO
11:00 - 12:00	SALA 1	CORSO A ROTAZIONE *		ROTAZIONE	GINNASTICA	GINNASTICA PER TUTTI
12:00 - 13:00	SALA 1	CORSO A ROTAZIONE		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 1 FEBBRAIO AL 31 MAGGIO 2023]

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	
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 		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 - 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	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	ALESSANDRO	
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 - 16:55	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO 		da 1 a 3 CORSIE
17:00 - 19:00	SCUOLA 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	
20:40 - 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 		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 		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
17:00 - 19:00	SCUOLA NUOTO	NUOTO	SCUOLA NUOTO BIMBI		
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

ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE		
9:15 - 12:15	SCUOLA NUOTO	NUOTO	SCUOLA NUOTO BIMBI		
12:30 - 13:15	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAPOWER	CARLO	
13:15 - 18:30	SCUOLA NUOTO	NUOTO	SCUOLA NUOTO BIMBI		
13:25 - 18:30	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO 		1 CORSIA

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**

