

[PLANNING CORSI DALL'11 SETTEMBRE 2023 - 21 DICEMBRE 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	PILATES MOBILITY	NEW	SALVO	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA
13:00 - 14:00	SALA 2	INDOOR CYCLING		STEFANO	CICLISMO	CICLISMO
15:30 - 16:30	SALA 1	MAT PILATES *	NEW	TOMMY	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 *	NEW	FRANCESCO	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA
20:00 - 20:50	SALA FITNESS	TRIFORM *		STEFANO L.	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
20:00 - 21:00	SALA 1	FULL BODY	NEW	FRANCESCO	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA
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 AEROBICA
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 AEROBICA
13:00 - 13:50	SALA FITNESS	TRIFORM *		FABRIZIO	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
15:00 - 16:00	SALA 1	PILATES MOBILITY		SALVO	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
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 FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
19:45 - 20:30	SALA FITNESS	CALISTHENICS *		FEDERICO	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
20:15 - 21:15	SALA 1	SPARTAN FIT		GIUSEPPE	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA

MERCOLEDI'						
ORA	SALA	METODICA DISCIPLINA STILE	LIVELLO		SPORT	DISCIPLINA
10:00 - 11:00	SALA 1	TOTAL BODY *		ALESSIO	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA
11:00 - 12:00	SALA 1	LATIN TONE *	NEW	DORIAN	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA
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 - 19:15	SALA 1	TABATA *	NEW	RICCARDO	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
18:45 - 19:45	SALA 2	SUSPENSION PILATES *		FABIO	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
19:20 - 20:05	SALA 1	FUNCTIONAL BOXE *	NEW	RICCARDO	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
19:45 - 20:30	SALA FITNESS	CALISTHENICS *		FEDERICO	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
20:10 - 20:55	SALA 1	CORE STABILITY *	NEW	RICCARDO	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 *	NEW	PAOLO	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
11:00 - 12:00	SALA 1	BODY TONE *	NEW	PAOLO	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA
12:00 - 13:00	SALA 1	PILATES MOBILITY		SALVO	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
13:00 - 13:45	SALA 1	FUNCTIONAL TRAINING *	NEW	RICCARDO	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 AEROBICA
19:00 - 19:50	SALA FITNESS	TRIFORM *		ANDREA	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
20:00 - 20:45	SALA FITNESS	CALISTHENICS *		FEDERICO	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
20:00 - 21:00	SALA 1	TOTAL PUMP		FABRIZIO	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA
21:00 - 22:00	SALA 1	PANCAFIT *		LUCA	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS

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 FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
13:00 - 14:00	SALA 1	H.I.I.T.		ALESSIO	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
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		DORIAN	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
20:00 - 20:50	SALA FITNESS	TRIFORM *		STEFANO L.	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 - 12:00	SALA 1	CORSO A ROTAZIONE *		ROTAZIONE	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
12:00 - 13:00	SALA 1	CORSO A ROTAZIONE		ROTAZIONE	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS

(SOLO I CORSI CON * SONO SU PRENOTAZIONE)
On line sono visibili solo i corsi 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



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 11 SETTEMBRE 2023 - 21 DICEMBRE 2023]

LUNEDI'					
ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE		
07:15 - 09:25	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
9:30 - 10:15	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUATONE	CHIARA	
10:20 - 12:55	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
13:00 - 13:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUACIRCUIT	CHIARA	
13:50 - 16:55	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
17:00 - 19:00	SCUOLA NUOTO	NUOTO	SCUOLA NUOTO BIMBI		
19:15 - 20:00	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAFUSION	NINO	
20:00 - 20:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUATABATA	NINO	
20:50 - 22:00	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE

MARTEDI'					
ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE		
07:00 - 09:25	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
9:30 - 10:15	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	HYDROMIX	ROSSELLA	
10:15 - 11:00	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUACIRCUIT	ROSSELLA	
11:05 - 13:10	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
13:15 - 14:00	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	WATERTONIC	FRANCESCA	
14:05 - 16:55	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
17:00 - 19:00	SCUOLA NUOTO	NUOTO	SCUOLA NUOTO BIMBI		
19:15 - 20:00	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAFITNESS	IRENE	
20:00 - 20:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUATONE	IRENE	
20:50 - 22:00	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE

MERCOLEDI'					
ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE		
07:15 - 09:25	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
9:30 - 10:15	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUASOFT	DORIAN	
10:15 - 11:00	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUASOFT	DORIAN	
11:05 - 16:55	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
17:00 - 19:00	SCUOLA NUOTO	NUOTO	SCUOLA NUOTO BIMBI		
19:00 - 19:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	WATERCARDIO	RITA	
19:45 - 20:30	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	WATERTONIC	RITA	
20:35 - 22:00	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE

GIOVEDI'					
ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE		
07:15 - 10:10	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
10:15 - 11:00	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUASOFT	IRENE	
11:05 - 13:10	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
13:15 - 14:00	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUACIRCUIT	IRENE	
14:05 - 16:55	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
17:00 - 19:00	SCUOLA NUOTO	NUOTO	SCUOLA NUOTO BIMBI		
19:15 - 20:00	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUASTRONG	NINO	
20:00 - 20:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUACIRCUIT	NINO	
20:50 - 22:00	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE

VENERDI'					
ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE		
07:00 - 09:25	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
9:30 - 10:15	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUASOFT	IRENE	
10:15 - 11:00	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUACIRCUIT	IRENE	
11:05 - 12:55	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
13:00 - 13:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUATONE	IRENE	
13:50 - 16:40	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
16:45 - 19:00	SCUOLA NUOTO	NUOTO	SCUOLA NUOTO BIMBI		
19:00 - 19:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUACIRCUIT	DORIAN	
19:45 - 20:30	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAFITNESS	DORIAN	
20:35 - 22:00	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 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	ACQUAFITNESS	RAFFAELE	
13:15 - 18:30	SCUOLA NUOTO	NUOTO	SCUOLA NUOTO BIMBI		
13:20 - 18:30	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 2 CORSIE

DOMENICA					
ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE		
9:15 - 10:55	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
11:00 - 11:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAFITNESS		A ROTAZIONE
11:50 - 16:25	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
16:30 - 17:15	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAFITNESS		A ROTAZIONE
17:20 - 18:30	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 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



del 1990 **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

