

## [PLANNING CORSI DAL 13 NOVEMBRE 2023 - 21 DICEMBRE 2023]

LUNEDI'						
ORA	SALA	METODICA DISCIPLINA STILE	LIVELLO		SPORT	DISCIPLINA
10:00 - 11:00	SALA 1	POSTURAL *			SALVO	GINNASTICA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
13:00 - 14:00	SALA 1	PILATES MOBILITY			SALVO	GINNASTICA GINNASTICA AEROBICA
13:00 - 14:00	SALA 2	INDOOR CYCLING			STEFANO	CICLISMO CICLISMO
15:30 - 16:30	SALA 1	MAT PILATES *			TOMMY	GINNASTICA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
18:00 - 18:45	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 *			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			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 *			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 *			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 *			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 *			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 *			PAOLO	GINNASTICA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
11:00 - 12:00	SALA 1	BODY TONE *			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 *			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.

facebook



### 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 13 NOVEMBRE 2023 - 21 DICEMBRE 2023]

LUNEDI'					
ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE		
07:15 - 12:55	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
13:00 - 13:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUACIRCUIT	FABRIZIO	
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	GIADA	
20:00 - 20:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUATONE	GIADA	
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	FRANCESCA	
11:05 - 13:10	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
13:15 - 14:00	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUACIRCUIT	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	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	RITA / ROSSELLA	
10:15 - 11:00	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUACIRCUIT	RITA / ROSSELLA	
11:05 - 12:55	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
13:00 - 13:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUATONE		
13:50 - 16:40	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
16:45 - 19:00	SCUOLA NUOTO	NUOTO	SCUOLA NUOTO BIMBI		
19:10 - 19:55	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUACIRCUIT	DORIAN	
19:55 - 20:40	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAFITNESS	DORIAN	
20:45 - 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

SI RICORDA CHE I CORSI DI ACQUAGYM E LE CORSIE DI NUOTO LIBERO SONO SEMPRE SU PRENOTAZIONE ([www.club2d.it](http://www.club2d.it))

