

# PLANNING CORSI DAL 30 SETTEMBRE AL 31 DICEMBRE 2024

## LUNEDI'

ORA	SALA	METODICA DISCIPLINA STILE	LIVELLO	SPORT	DISCIPLINA
10:00 - 11:00	SALA 1	POSTURAL	*	SALVO	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
11:00 - 12:00	SALA 1	POSTURAL	*	SALVO	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
13:00 - 14:00	SALA 1	PILATES MOBILITY	*	SALVO	GINNASTICA AEROBICA
13:00 - 14:00	SALA 2	INDOOR CYCLING		STEFANO	CICLISMO
15:30 - 16:30	SALA 1	MAT PILATES	*	TOMMY	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
18:15 - 19:00	SALA 2	TRX	*	STEFANO L.	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
19:00 - 19:45	SALA 2	TRX	*	STEFANO L.	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
19:00 - 20:00	SALA 1	H.I.I.T	*	ANNA	GINNASTICA AEROBICA
20:00 - 20:50	SALA FITNESS	TRIFORM	*	STEFANO L.	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
20:00 - 21:00	SALA 1	TOTAL BODY		ANNA	GINNASTICA AEROBICA
20:15 - 21:15	SALA 2	INDOOR CYCLING	*	STEFANO	CICLISMO

## MARTEDI'

ORA	SALA	METODICA DISCIPLINA STILE	LIVELLO	SPORT	DISCIPLINA
10:00 - 11:00	SALA 1	MIX TONE	*	CRISTINA	GINNASTICA AEROBICA
11:00 - 12:00	SALA 1	PANCAFIT	*	CRISTINA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
13:00 - 14:00	SALA 1	ZUMBA		MANUEL	GINNASTICA AEROBICA
13:00 - 13:50	SALA FITNESS	TRIFORM	*	FABRIZIO	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
15:00 - 16:00	SALA 1	PILATES MOBILITY		SALVO	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
18:00 - 19:00	SALA 1	UPPER BODY	NEW	ANNA	GINNASTICA AEROBICA
19:00 - 19:45	SALA 1	H.I.I.T (dall'08/10)	NEW	FEDERICO	GINNASTICA AEROBICA
19:30 - 20:30	SALA 2	MAT PILATES	*	DAVIDE	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
19:45 - 20:30	SALA FITNESS	CALISTHENICS	*	FEDERICO	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
20:15 - 21:15	SALA 1	SPARTAN FIT		GIUSEPPE	GINNASTICA AEROBICA

## MERCOLEDI'

ORA	SALA	METODICA DISCIPLINA STILE	LIVELLO	SPORT	DISCIPLINA
10:00 - 11:00	SALA 1	TOTAL BODY	*	ALESSIO	GINNASTICA AEROBICA
11:00 - 12:00	SALA 1	LATIN TONE	*	DORIAN	GINNASTICA AEROBICA
13:00 - 14:00	SALA 1	CROSS WORKOUT		ALESSIO	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
13:00 - 14:00	SALA 2	INDOOR CYCLING		STEFANO	CICLISMO
15:30 - 16:30	SALA 1	PANCAFIT	*	CRISTINA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
18:30 - 19:30	SALA 1	MAT PILATES	*	SALVO	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
19:30 - 20:30	SALA 1	TABATA	*	ANNA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
20:30 - 21:00	SALA 1	GLUTEI PLUS	*	ANNA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
21:00 - 21:30	SALA 1	ABD WORK	*	ANNA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
19:45 - 20:30	SALA FITNESS	CALISTHENICS	*	FEDERICO	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
20:00 - 21:00	SALA 2	INDOOR CYCLING	*	STEFANO	CICLISMO

## GIOVEDI'

ORA	SALA	METODICA DISCIPLINA STILE	LIVELLO	SPORT	DISCIPLINA
10:00 - 11:00	SALA 1	POSTURAL	*	FRANCESCA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
11:00 - 12:00	SALA 1	INTERVAL TRAINING	*	FRANCESCA	GINNASTICA AEROBICA
12:00 - 13:00	SALA 1	PILATES MOBILITY		SALVO	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
13:00 - 14:00	SALA 1	M.O.B. WORKOUT	*	SALVO	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
18:00 - 19:00	SALA 1	MAT PILATES	*	TOMMY	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
19:00 - 20:00	SALA 1	ZUMBA		MANUEL	GINNASTICA AEROBICA
19:00 - 19:50	SALA FITNESS	TRIFORM	*	ANDREA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
20:00 - 20:45	SALA FITNESS	CALISTHENICS	*	FEDERICO	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
20:00 - 21:00	SALA 1	STEP		FRANCESCO	GINNASTICA AEROBICA
21:00 - 22:00	SALA 1	PANCAFIT	*	LUCA	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 FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
11:00 - 12:00	SALA 1	MAT PILATES		CRISTINA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
13:00 - 13:45	SALA 2	TRX	*	ALESSIO	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
15:30 - 16:30	SALA 1	TOTAL STRETCHING	*	ALESSIO	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
18:00 - 19:00	SALA 1	TOTAL BODY		DORIAN	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
19:00 - 19:45	SALA 2	TRX	*	STEFANO L.	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
20:00 - 20:50	SALA FITNESS	TRIFORM	*	STEFANO L.	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
11:00 - 12:00	SALA 1	CORSO A ROTAZIONE	*	ROTAZIONE	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
12:00 - 13:00	SALA 1	CORSO A ROTAZIONE		ROTAZIONE	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS

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

SEGUICI SU:  

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



LUNEDI'					
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	ACQUAFITNESS		ANNA
11:05 - 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 - 19:10	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		FABRIZIO
10:15 - 11:00	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUACIRCUIT		FABRIZIO
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 - 19:10	SCUOLA NUOTO	NUOTO	SCUOLA NUOTO BIMBI		
19:15 - 20:00	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAFITNESS		FABRIZIO
20:00 - 20:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUATONE		FABRIZIO
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 - 18:55	SCUOLA NUOTO	NUOTO	SCUOLA NUOTO BIMBI		
19:00 - 19:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	WATERCARDIO		NINO
19:45 - 20:30	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	WATERTONIC		NINO
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		SOFIA
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 - 19:10	SCUOLA NUOTO	NUOTO	SCUOLA NUOTO BIMBI		
19:15 - 20:00	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUASTRONG		FABRIZIO
20:00 - 20:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUACIRCUIT		FABRIZIO
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
10:15 - 11:00	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUACIRCUIT		RITA
11:05 - 12:55	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
13:00 - 13:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUATONE		FRANCESCA
13:50 - 16:40	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
16:45 - 19:05	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 - 12:25	SCUOLA NUOTO	NUOTO	SCUOLA NUOTO BIMBI		
12:30 - 13:15	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAFITNESS		RAFFAELE
13:20 - 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 minimo di 5 partecipanti

**\* TUTTI I CORSI E LE CORSIE DI NUOTO LIBERO SONO SEMPRE SU PRENOTAZIONE**  
**\* QUANDO NON C'E' LA SCUOLA NUOTO BIMBI SARANNO PROGRAMMATE LE CORSIE PER IL NUOTO LIBERO**

