

PLANNING CORSI DAL 01 APRILE AL 30 APRILE 2025

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
11:00 - 12:00	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			TOMMY	CICLISMO	CICLISMO
15:30 - 16:30	SALA 1	MAT PILATES	*		TOMMY	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
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	H.I.I.T	*		ANNA	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	TOTAL BODY			ANNA	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA
20:15 - 21:15	SALA 2	INDOOR CYCLING	*		ROSY	CICLISMO	CICLISMO

GIOVEDI'

ORA	SALA	METODICA DISCIPLINA STILE		LIVELLO		SPORT	DISCIPLINA
10:00 - 11:00	SALA 1	POSTURAL	*		FRANCESCA	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
11:00 - 12:00	SALA 1	INTERVAL TRAINING	*		FRANCESCA	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA
12:00 - 13:00	SALA 1	PILATES MOBILITY			SALVO	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
13:00 - 14:00	SALA 1	M.O.B. WORKOUT	*		SALVO	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	YOGA	*		MANUEL D.	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
21:00 - 22:00	SALA 1	PANCAFIT	*		LUCA	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS

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.

MARTEDI'

ORA	SALA	METODICA DISCIPLINA STILE		LIVELLO		SPORT	DISCIPLINA
10:00 - 11:00	SALA 1	MIX TONE	*		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	UPPER BODY			ANNA	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA
19:00 - 19:45	SALA 1	H.I.I.T	*		FEDERICO	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA
19:30 - 20:30	SALA 2	MAT PILATES	*		DAVIDE	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

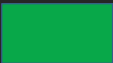
VENERDI'

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 - 13:45	SALA 2	TRX	*		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



LIVELLO

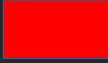
BASSO IMPATTO



MEDIO IMPATTO



ALTO IMPATTO



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			TOMMY	CICLISMO	CICLISMO
15:30 - 16:30	SALA 1	PANCAFIT	*		CRISTINA	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
18:30 - 19:30	SALA 1	MAT PILATES	*		SALVO	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
19:30 - 20:30	SALA 1	TABATA	*		ANNA	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
20:30 - 21:00	SALA 1	GLUTEI PLUS	*		ANNA	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
21:00 - 21:30	SALA 1	ABD WORK	*		ANNA	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
19.45 - 20.30	SALA FITNESS	CALISTHENICS	*		FEDERICO	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

SEGUICI SU:



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 01 APRILE AL 30 APRILE 2025

LUNEDI'					
ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE		
07:15 - 10:10	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
10:15 - 11:00	SPORT ACQUATICO	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAFITNESS	ANNA	
11:05 - 12:55	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
13:00 - 13:45	SPORT ACQUATICO	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 ACQUATICO	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAFUSION	NINO	
20:00 - 20:45	SPORT ACQUATICO	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 ACQUATICO	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	HYDROMIX	FABRIZIO	
10:15 - 11:00	SPORT ACQUATICO	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUACIRCUIT	FABRIZIO	
11:05 - 13:10	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
13:15 - 14:00	SPORT ACQUATICO	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 ACQUATICO	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAFITNESS	FABRIZIO	
20:00 - 20:45	SPORT ACQUATICO	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 ACQUATICO	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUASOFT	DORIAN	
10:15 - 11:00	SPORT ACQUATICO	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 ACQUATICO	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	WATERCARDIO	NINO	
19:45 - 20:30	SPORT ACQUATICO	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 ACQUATICO	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUASOFT	ANNA	
11:05 - 13:10	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
13:15 - 14:00	SPORT ACQUATICO	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 ACQUATICO	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUASTRONG	FABRIZIO	
20:00 - 20:45	SPORT ACQUATICO	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 ACQUATICO	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUASOFT	ANNA	
10:15 - 11:00	SPORT ACQUATICO	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUACIRCUIT	ANNA	
11:05 - 12:55	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
13:00 - 13:45	SPORT ACQUATICO	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 ACQUATICO	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUACIRCUIT	DORIAN	
19:55 - 20:40	SPORT ACQUATICO	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 ACQUATICO	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 ACQUATICO	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAFITNESS	A ROTAZIONE	
11:50 - 16:25	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
16:30 - 17:15	SPORT ACQUATICO	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**

