

PLANNING DAL 12 GENNAIO AL 20 GIUGNO 2026

LUNEDI'

ORA	SALA	METODICA DISCIPLINA STILE	LIVELLO	SPORT	DISCIPLINA
09:00 - 10:00	SALA 1	POSTURAL	*	Salvo	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
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 GINNASTICA AEROBICA
13:00 - 14:00	SALA 2	INDOOR CYCLING		Tommy	CICLISMO CICLISMO
15:30 - 16:30	SALA 1	MAT PILATES	*	Tommy	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
18:00 - 19:00	SALA 1	TOTAL BODY	*	Vanessa	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.	*	Vanessa	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
20:00 - 21:00	SALA 1	MAT PILATES	*	Vanessa	GINNASTICA GINNASTICA AEROBICA
20:00 - 20:50	SALA FITNESS	TRIFORM	*	Stefano L.	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
20:15 - 21:15	SALA 2	INDOOR CYCLING	*	Donatella	CICLISMO CICLISMO

GIOVEDI'

ORA	SALA	METODICA DISCIPLINA STILE	LIVELLO	SPORT	DISCIPLINA
09:00 - 10:00	SALA 1	MOVIMENTO & BENESSERE	*	Vanessa	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
10:00 - 11:00	SALA 1	POSTURAL	*	Vanessa	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
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 GINNASTICA AEROBICA
19:00 - 19:50	SALA FITNESS	TRIFORM	*	Andrea	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
20:00 - 20:45	SALA 2	TRX	*	Andrea	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
20:30 - 21:30	SALA 1	CALISTHENICS	*	Federico	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
		PANCAFIT	*	Luca	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
09:00 - 10:00	SALA 1	MOVIMENTO & BENESSERE	*	Vanessa	GINNASTICA GINNASTICA AEROBICA
10:00 - 11:00	SALA 1	MAT PILATES	*	Vanessa	GINNASTICA GINNASTICA AEROBICA
13:00 - 14:00	SALA 1	ZUMBA		Manuel	GINNASTICA 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
19:00 - 20:00	SALA 1	CARDIO CROSS	*	David	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
20:00 - 21:00	SALA 2	MAT PILATES	*	David	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
20:00 - 20:45	SALA FITNESS	CALISTHENICS	*	Federico	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	*	Christina	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
11:00 - 12:00	SALA 1	MAT PILATES	*	Christina	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
18:10 - 19:10	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

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 FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
13:00 - 14:00	SALA 2	INDOOR CYCLING		Tommy	CICLISMO CICLISMO
15:30 - 16:30	SALA 1	PANCAFIT	*	Christina	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	FIT-BOXE	*	David	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
20:30 - 21:30	SALA 1	FLEXIBILITY	*	David	GINNASTICA GINNASTICA-AEROBICA
19:45 - 20:45	SALA 2	INDOOR CYCLING	*	Gionni	CICLISMO CICLISMO

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 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: [facebook](#)

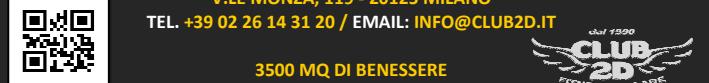


CLUB 2D PROFESSIONAL FITNESS S.R.L. - SOCIETA' SPORTIVA DILETTANTISTICA

V.LE MONZA, 119 - 20125 MILANO

TEL. +39 02 26 14 31 20 / EMAIL: INFO@CLUB2D.IT

3500 MQ DI BENESSERE





PLANNING DAL 12 GENNAIO AL 20 GIUGNO 2026

LUNEDI'

ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE		
07:15 - 09:25	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
09:30 - 10:15	SPORT ACQUATICO	ATTIVITA' GINNICO MOTRICI ACQUATICHE	ACQUAGYM	LUCIA	
10:15 - 11:00	SPORT ACQUATICO	ATTIVITA' GINNICO MOTRICI ACQUATICHE	ACQUAGYM	LUCIA	
11:05 - 12:55	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
13:00 - 13:45	SPORT ACQUATICO	ATTIVITA' GINNICO MOTRICI ACQUATICHE	ACQUACIRCUIT	FABRIZIO	
13:50 - 16:40	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
16:45 - 19:15	SCUOLA NUOTO	NUOTO	SCUOLA NUOTO BIMBI		
19:20 - 20:05	SPORT ACQUATICO	ATTIVITA' GINNICO MOTRICI ACQUATICHE	ACQUAFUSION	NINO	
20:05 - 20:50	SPORT ACQUATICO	ATTIVITA' GINNICO MOTRICI ACQUATICHE	ACQUATABATA	NINO	
20:55 - 22:00	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE

MARTEDI'

ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE		
06:45 - 09:25	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
9:30 - 10:15	SPORT ACQUATICO	ATTIVITA' GINNICO MOTRICI ACQUATICHE	HYDROMIX	FABRIZIO	
10:15 - 11:00	SPORT ACQUATICO	ATTIVITA' GINNICO MOTRICI ACQUATICHE	ACQUACIRCUIT	FABRIZIO	
11:05 - 13:10	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
13:15 - 14:00	SPORT ACQUATICO	ATTIVITA' GINNICO MOTRICI ACQUATICHE	WATERTONIC	VANESSA	
14:05 - 16:40	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
16:45 - 19:15	SCUOLA NUOTO	NUOTO	SCUOLA NUOTO BIMBI		
19:20 - 20:05	SPORT ACQUATICO	ATTIVITA' GINNICO MOTRICI ACQUATICHE	ACQUAGYM	FABRIZIO	
20:05 - 20:50	SPORT ACQUATICO	ATTIVITA' GINNICO MOTRICI ACQUATICHE	ACQUATONE	FABRIZIO	
20:55 - 22:00	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE

MERCOLEDI'

ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE		
07:15 - 09:15	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
9:20 - 10:05	SPORT ACQUATICO	ATTIVITA' GINNICO MOTRICI ACQUATICHE	ACQUASOFT	DORIAN	
10:05 - 10:50	SPORT ACQUATICO	ATTIVITA' GINNICO MOTRICI ACQUATICHE	ACQUASOFT	DORIAN	
10:55 - 16:40	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
16:45 - 19:15	SCUOLA NUOTO	NUOTO	SCUOLA NUOTO BIMBI		
19:20 - 20:05	SPORT ACQUATICO	ATTIVITA' GINNICO MOTRICI ACQUATICHE	WATERCARDIO	NINO	
20:05 - 20:50	SPORT ACQUATICO	ATTIVITA' GINNICO MOTRICI ACQUATICHE	WATERTONIC	NINO	
20:55 - 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 MOTRICI ACQUATICHE	ACQUAGYM	FABRIZIO	
11:05 - 13:10	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
13:15 - 14:00	SPORT ACQUATICO	ATTIVITA' GINNICO MOTRICI ACQUATICHE	ACQUACIRCUIT	FRANCESCA	
14:05 - 16:40	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
16:45 - 19:15	SCUOLA NUOTO	NUOTO	SCUOLA NUOTO BIMBI		
19:20 - 20:05	SPORT ACQUATICO	ATTIVITA' GINNICO MOTRICI ACQUATICHE	ACQUASTRONG	FABRIZIO	
20:05 - 20:50	SPORT ACQUATICO	ATTIVITA' GINNICO MOTRICI ACQUATICHE	ACQUACIRCUIT	FABRIZIO	
20:55 - 22:00	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE

VENERDI'

ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE		
06:45 - 09:25	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
9:30 - 10:15	SPORT ACQUATICO	ATTIVITA' GINNICO MOTRICI ACQUATICHE	ACQUAGYM	LUCIA	
10:15 - 11:00	SPORT ACQUATICO	ATTIVITA' GINNICO MOTRICI ACQUATICHE	ACQUAGYM	LUCIA	
11:05 - 12:55	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
13:00 - 13:45	SPORT ACQUATICO	ATTIVITA' GINNICO MOTRICI ACQUATICHE	ACQUATONE	FRANCESCA	
13:50 - 16:40	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
16:45 - 19:15	SCUOLA NUOTO	NUOTO	SCUOLA NUOTO BIMBI		
19:20 - 20:05	SPORT ACQUATICO	ATTIVITA' GINNICO MOTRICI ACQUATICHE	ACQUACIRCUIT	DORIAN	
20:05 - 20:50	SPORT ACQUATICO	ATTIVITA' GINNICO MOTRICI ACQUATICHE	ACQUAGYM	DORIAN	
20:55 - 22:00	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE

SABATO

ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE		
9:15 - 13:10	SCUOLA NUOTO	NUOTO	SCUOLA NUOTO BIMBI		
13:15 - 14:00	SPORT ACQUATICO	ATTIVITA' GINNICO MOTRICI ACQUATICHE	ACQUAGYM	ADRIATIK	
14:05 - 18:30	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO (PROVVISORIO)		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 MOTRICI ACQUATICHE	ACQUAGYM	A ROTAZIONE	
11:50 - 16:25	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
16:30 - 17:15	SPORT ACQUATICO	ATTIVITA' GINNICO MOTRICI ACQUATICHE	ACQUAGYM	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



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

Sequici su:

