

PLANNING DAL 6 LUGLIO AL 31 LUGLIO 2026

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 (FINO AL 13/07)	*			GIONNI	CICLISMO CICLISMO
15:30 - 16:30	SALA 1	MAT PILATES	*			TOMMY	GINNASTICA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
18:30 - 19:30	SALA 1	TOTAL BODY	*			VANESSA	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
20:00 - 21:00	SALA 1	MAT PILATES	*			VANESSA	GINNASTICA GINNASTICA AEROBICA
20:00 - 20:50	SALA FITNESS	TRIFORM	*			STEFANO L.	GINNASTICA 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
10:00 - 11:00	SALA 1	POSTURAL	*			VANESSA	GINNASTICA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
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
20:30 - 21.30	SALA 1	PANCAFIT (FINO AL 22/07)	*			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	MAT PILATES	*			VANESSA	GINNASTICA GINNASTICA AEROBICA
13:00 - 14:00	SALA 1	ZUMBA	*			MANUEL	GINNASTICA GINNASTICA AEROBICA
15:00 - 16:00	SALA 1	PILATES MOBILITY				SALVO	GINNASTICA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
19:00 - 20:00	SALA 1	TABATA	*			CARLO	GINNASTICA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
20:00 - 21:00	SALA 2	MAT PILATES	*			CARLO	GINNASTICA GINNASTICA AEROBICA
20:00 - 20:45	SALA FITNESS	CALISTHENICS	*			FEDERICO	GINNASTICA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
20:15 - 21:15	SALA 1	SPARTAN FIT (FINO AL 21/07)				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
18:10 - 19:10	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
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
20:00 - 21:00	SALA 1	YOGA	*			CARLO	GINNASTICA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
20:00 - 20:45	SALA FITNESS	CALISTHENICS	*			FEDERICO	GINNASTICA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
19:45 - 20:45	SALA 2	INDOOR CYCLING (FINO AL 15/07)	*			GIONNI	CICLISMO CICLISMO

SABATO

ORA	SALA	METODICA DISCIPLINA STILE		LIVELLO		SPORT	DISCIPLINA
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:

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 6 LUGLIO AL 31 LUGLIO 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 MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAGYM	SIMONE	
10:15 - 11:00	SPORT ACQUATICO	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAGYM	SIMONE	
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 - 19:15	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
19:20 - 20:05	SPORT ACQUATICO	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAFUSION	NINO	
20:05 - 20:50	SPORT ACQUATICO	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE 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 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	VANESSA	
14:05 - 19:15	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
19:20 - 20:05	SPORT ACQUATICO	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAGYM	FABRIZIO	
20:05 - 20:50	SPORT ACQUATICO	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE 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 MOTORIE ACQUATICHE	ACQUASOFT	DORIAN	
10:05 - 10:50	SPORT ACQUATICO	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUASOFT	DORIAN	
10:55 - 19:15	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
19:20 - 20:05	SPORT ACQUATICO	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	WATERCARDIO	NINO	
20:05 - 20:50	SPORT ACQUATICO	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE 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 MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAGYM	FABRIZIO	
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 - 19:15	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
19:20 - 20:05	SPORT ACQUATICO	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUASTRONG	FABRIZIO	
20:05 - 20:50	SPORT ACQUATICO	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE 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 MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAGYM	VANESSA	
10:15 - 11:00	SPORT ACQUATICO	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAGYM	VANESSA	
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
19:20 - 20:05	SPORT ACQUATICO	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUACIRCUIT	DORIAN	
20:05 - 20:50	SPORT ACQUATICO	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAGYM	DORIAN	
20:55 - 22:00	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE

SABATO

ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE		
09:15 - 13:10	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
13:15 - 14:00	SPORT ACQUATICO	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAGYM	A ROTAZIONE	
14:05 - 18:30	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 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	ACQUAGYM	A ROTAZIONE	
11:50 - 16:25	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
16:30 - 17:15	SPORT ACQUATICO	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAGYM	A ROTAZIONE	
17:20 - 18:30	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE

*** TUTTI I CORSI E LE CORSIE DI NUOTO LIBERO SONO SEMPRE SU PRENOTAZIONE**

Seguici su:

