

[PLANNING CORSI dal 1 Marzo al 31 Marzo 2022]

LUNEDI'						
ORA	SALA	METODICA DISCIPLINA STILE	LIVELLO		SPORT	DISCIPLINA
10:00 - 11:00	SALA 1	POSTURAL	■	CHIARA	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
13:00 - 14:00	SALA 1	MAT PILATES	■	CHIARA	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA
13:00 - 14:00	SALA 2	INDOOR CYCLING	■	STEFANO	CICLISMO	CICLISMO
15:30 - 16:30	SALA 1	BODY TONIC	■	CHIARA	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
18:00 - 18:55	SALA 1	EMOM	■	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 - 19:55	SALA 1	STEP	■	ENZA	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA
20:00 - 20:45	SALA FITNESS	TRIFORM	■	STEFANO L.	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA
20:00 - 21:00	SALA 1	BODY PUMP	■	ENZA	GINNASTICA	GINNASTICA PER TUTTI
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	PANCAFIT	■	CRISTINA	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
11:05 - 12:00	SALA 1	BODY TONE	■	CRISTINA	GINNASTICA	GINNASTICA PER TUTTI
12:05 - 13:00	SALA 1	ZUMBA	■	MANUEL	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
13:05 - 14:00	SALA 1	FUNCTIONAL POWER	■	ALESSIO	GINNASTICA	GINNASTICA PER TUTTI
15:30 - 16:30	SALA 1	CIRCUIT WORKOUT	■	FABRIZIO	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA
18:00 - 18:55	SALA 1	TOTAL BODY	■	CHIARA	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA
19:00 - 19:55	SALA 1	HIIT	■	CHIARA	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA
19:00 - 20:00	SALA 2	SUSPENSION PILATES	■	FABIO	GINNASTICA	GINNASTICA PER TUTTI
19:45 - 20:45	SALA FITNESS	CALISTENICS	■	FEDERICO	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA
20:15 - 21:15	SALA 1	SPARTAN FIT	■	GIUSEPPE	GINNASTICA	GINNASTICA PER TUTTI

MERCOLEDI'						
ORA	SALA	METODICA DISCIPLINA STILE	LIVELLO		SPORT	DISCIPLINA
10:00 - 11:00	SALA 1	TOTAL BODY	■	ALESSIO	GINNASTICA	GINNASTICA PER TUTTI
13:00 - 14:00	SALA 1	TABATA	■	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
18:00 - 18:55	SALA 1	G. A. G.	■	GIULIA	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA
19:00 - 19:45	SALA 2	TRX	■	FULVIO	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
19:00 - 19:55	SALA 1	YOGA	■	TERESA	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
20:00 - 21:00	SALA 1	FIT-BOXE	■	FULVIO	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA
20:00 - 21:00	SALA 2	INDOOR CYCLING	■	STEFANO	CICLISMO	CICLISMO
21:00 - 22:00	SALA 1	PANCAFIT	■	LUCA	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS

GIOVEDI'						
ORA	SALA	METODICA DISCIPLINA STILE	LIVELLO		SPORT	DISCIPLINA
09:30 - 10:30	SALA 1	PANCAFIT	■	CRISTINA	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
10:30 - 11:30	SALA 1	GINNASTICA DOLCE	■	CRISTINA	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
13:00 - 14:00	SALA 1	BODY PUMP	■	FABRIZIO	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
18:00 - 18:55	SALA 1	MAT PILATES	■	ALBERTA	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
19:00 - 19:55	SALA 1	ZUMBA	■	MANUEL	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
19:00 - 20:00	SALA 2	SUSPENSION PILATES	■	FABIO	GINNASTICA	GINNASTICA PER TUTTI
19:00 - 19:45	SALA FITNESS	TRIFORM	■	ANDREA	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA
20:00 - 21:00	SALA 1	TOTAL PUMP	■	FABRIZIO	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA

VENERDI'						
ORA	SALA	METODICA DISCIPLINA STILE	LIVELLO		SPORT	DISCIPLINA
10:00 - 10:55	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 AEROBICA
15:30 - 16:30	SALA 1	BACK PREVENTION	■	ALESSIO	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
18:00 - 18:55	SALA 1	TOTAL BODY	■	GIUSEPPE	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA
19:00 - 20:00	SALA 1	SPARTAN FIT	■	GIUSEPPE	GINNASTICA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
19:45 - 20:45	SALA FITNESS	CALISTENICS	■	FEDERICO	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA

SABATO						
ORA	SALA	METODICA DISCIPLINA STILE	LIVELLO		SPORT	DISCIPLINA
09:30 - 10:30	SALA 2	INDOOR CYCLING	■	ALBERTO	CICLISMO	CICLISMO
11:00 - 11:55	SALA 1	TOTAL BODY	■	ROTAZIONE	GINNASTICA	GINNASTICA PER TUTTI
12:00 - 13:00	SALA 1	GAMBE, GLUTEI ED ABDOMINAL WORK	■	ROTAZIONE	GINNASTICA	GINNASTICA PER TUTTI

DOMENICA						
ORA	SALA	METODICA DISCIPLINA STILE	LIVELLO		SPORT	DISCIPLINA
11:00 - 11:55	SALA 1	CORSO A ROTAZIONE	■	ROTAZIONE	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA
12:00 - 12:55	SALA 1	CORSO A ROTAZIONE	■	ROTAZIONE	GINNASTICA	GINNASTICA AEROBICA

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.



CORSI IN SALA 1 DA 55 MINUTI PER SANIFICAZIONE AMBIENTE IN BASE ALLA NORMATIVA ANTI-COVID VIGENTE.

Prenotazione on line sul sito www.club2d.it - RICHIEDI LE TUE CREDENZIALI IN RECEPTION

LIVELLO



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

[ATTIVITA' IN ACQUA dal 01 Marzo al 31 Marzo 2022]

LUNEDI'						MARTEDI'						MERCOLEDI'					
ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE			ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE			ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE		
07:15 - 9:55	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		da 1 a 3 CORSIE	7:15 - 10:10	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		da 1 a 3 CORSIE	7:15 - 9:55	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		da 1 a 3 CORSIE
10:00 - 10:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAGYM	SALVATORE		10:15 - 11:00	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAGYM	CARLO		10:00 - 10:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAGYM	PAOLO	
11:00 - 12:55	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		da 1 a 3 CORSIE	11:15 - 13:10	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		da 1 a 3 CORSIE	11:00 - 12:55	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		da 1 a 3 CORSIE
13:00 - 13:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAPOWER	SALVATORE		13:15 - 14:00	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAPOWER	CARLO		13:00 - 13:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAPOWER	PAOLO	
14:00 - 16:30	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		da 1 a 3 CORSIE	14:15 - 16:30	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		da 1 a 3 CORSIE	14:00 - 16:30	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		da 1 a 3 CORSIE
16:30 - 19:15	NUOTO	NUOTO	SCUOLA NUOTO BIMBI			16:30 - 19:15	NUOTO	NUOTO	SCUOLA NUOTO BIMBI			16:30 - 19:00	NUOTO	NUOTO	SCUOLA NUOTO BIMBI		
19:15 - 20:00	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUACIRCUIT	ROSSELLA		19:15 - 20:00	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUATONE	NINO		19:00 - 19:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAGAG	PAOLO	
20:00 - 20:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUASTRONG	ROSSELLA		20:00 - 20:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUATABATA	NINO		19:45 - 20:30	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUASTRONG	PAOLO	
21:00 - 22:00	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		da 1 a 3 CORSIE	21:00 - 22:00	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		da 1 a 3 CORSIE	20:45 - 22:00	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		da 1 a 3 CORSIE
GIOVEDI'						VENERDI'						SABATO					
ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE			ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE			ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE		
7:15 - 10:10	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		da 1 a 3 CORSIE	07:15 - 09:55	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		da 1 a 3 CORSIE	9:15 - 12:15	NUOTO	NUOTO	SCUOLA NUOTO		
10:15 - 11:00	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAGYM	CARLO		10:00 - 10:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAGYM	SALVATORE		12:30 - 13:15	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAPOWER	CARLO	
11:15 - 12:55	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		da 1 a 3 CORSIE	11:00 - 12:55	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		da 1 a 3 CORSIE	13:30 - 18:30	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO (1 corsia)		
13:00 - 13:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAPOWER	CARLO		13:00 - 13:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUATABATA	SALVATORE		14:00 - 18:30	NUOTO	NUOTO	SCUOLA NUOTO		
14:00 - 16:30	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		da 1 a 3 CORSIE	14:00 - 16:30	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		da 1 a 3 CORSIE	DOMENICA					
16:30 - 19:15	NUOTO	NUOTO	SCUOLA NUOTO BIMBI			16:30 - 19:15	NUOTO	NUOTO	SCUOLA NUOTO BIMBI			ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE		
19:15 - 20:00	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAGYM	RICCARDO		19:15 - 20:00	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAFUSION	KRIS		9:15 - 10:55	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		da 1 a 3 CORSIE
20:00 - 20:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUATABATA	RICCARDO		20:15 - 22:00	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		da 1 a 3 CORSIE	11:00 - 11:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAGYM	ROTAZIONE	a rotazione
21:00 - 22:00	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		da 1 a 3 CORSIE							12:00 - 16:25	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		da 1 a 3 CORSIE
												16:30 - 17:15	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAGYM	ROTAZIONE	a rotazione
												17:30 - 18:30	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		da 1 a 3 CORSIE

*** SONO PREVISTI INTERVALLI DEDICATI ALLA SANIFICAZIONE IN BASE ALLE NORME ANTI-COVID**

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



SEGUICI SU



facebook