

PLANNING CORSI DAL 29 LUGLIO AL 12 AGOSTO 2024

LUNEDI' 29

ORA	SALA	METODICA DISCIPLINA STILE		LIVELLO		SPORT	DISCIPLINA
10:00 - 11:00	SALA 1	POSTURAL	*	VERDE		SALVO	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
11:00 - 12:00	SALA 1	POSTURAL	*	VERDE		SALVO	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
19:00 - 19:45	SALA 2	TRX	*	ARANCIO		STEFANO L.	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
20:00 - 20:50	SALA FITNESS	TRIFORM	*	ROSSO		STEFANO L.	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS

MARTEDI' 30

ORA	SALA	METODICA DISCIPLINA STILE		LIVELLO		SPORT	DISCIPLINA
13:00 - 14:00	SALA 1	ZUMBA		ARANCIO		MANUEL	GINNASTICA AEROBICA
19:45 - 20:30	SALA FITNESS	CALISTHENICS	*	ROSSO		FEDERICO	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS

MERCOLEDI' 31

ORA	SALA	METODICA DISCIPLINA STILE		LIVELLO		SPORT	DISCIPLINA
18:30 - 19:30	SALA 1	MAT PILATES	*	ARANCIO		SALVO	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
19:30 - 20:30	SALA 1	TABATA	*	ARANCIO		ANNA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS

GIOVEDI' 1

ORA	SALA	METODICA DISCIPLINA STILE		LIVELLO		SPORT	DISCIPLINA
13:00 - 13:50	SALA FITNESS	TRIFORM	*	ROSSO		FABRIZIO	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
19:00 - 19:50	SALA FITNESS	TRIFORM	*	ROSSO		STEFANO	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS

VENERDI' 2

ORA	SALA	METODICA DISCIPLINA STILE		LIVELLO		SPORT	DISCIPLINA
19:00 - 19:50	SALA FITNESS	TRIFORM	*	ROSSO		STEFANO	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS

SABATO 3

ORA	SALA	METODICA DISCIPLINA STILE		LIVELLO		SPORT	DISCIPLINA
/							

LUNEDI' 5

ORA	SALA	METODICA DISCIPLINA STILE		LIVELLO		SPORT	DISCIPLINA
19:00 - 19:50	SALA FITNESS	TRIFORM	*	ROSSO		FABRIZIO	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS

MARTEDI' 6

ORA	SALA	METODICA DISCIPLINA STILE		LIVELLO		SPORT	DISCIPLINA
19:00 - 19:50	SALA FITNESS	TRIFORM	*	ROSSO		FABRIZIO	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS

MERCOLEDI' 7

ORA	SALA	METODICA DISCIPLINA STILE		LIVELLO		SPORT	DISCIPLINA
19:00 - 19:50	SALA FITNESS	TRIFORM	*	ROSSO		STEFANO	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS

GIOVEDI' 8

ORA	SALA	METODICA DISCIPLINA STILE		LIVELLO		SPORT	DISCIPLINA
19:00 - 19:50	SALA FITNESS	TRIFORM	*	ROSSO		ANDREA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS

VENERDI' 9

ORA	SALA	METODICA DISCIPLINA STILE		LIVELLO		SPORT	DISCIPLINA
18:00 - 18:50	SALA FITNESS	TRIFORM	*	ROSSO		FABRIZIO	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS

SABATO 10

ORA	SALA	METODICA DISCIPLINA STILE		LIVELLO		SPORT	DISCIPLINA
/							

LUNEDI' 12

ORA	SALA	METODICA DISCIPLINA STILE		LIVELLO		SPORT	DISCIPLINA
/							

I CORSI RIPRENDO NO REGOLARMENTE A SETTEMBRE. IL CLUB RESTERA' CHIUSO DAL 13 AL 25 AGOSTO COMPRESI. BUONA ESTATE!



LIVELLO

BASSO IMPATTO



MEDIO IMPATTO



ALTO IMPATTO



(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



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.

PLANNING CORSI DAL 29 LUGLIO AL 12 AGOSTO 2024

LUNEDI' 29/07

ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE		
07:15 - 12:55	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
13:00 - 13:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUACIRCUIT		FABRIZIO
13:50 - 19:10	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
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' 30/07

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 - 19:10	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
19:15 - 20:00	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAFITNESS		RITA
20:00 - 20:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUATONE		RITA
20:50 - 22:00	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE

MERCOLEDI' 31/07

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 - 18:55	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
19:00 - 19:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	WATERCARDIO		RITA
19:45 - 20:30	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	WATERTONIC		RITA
20:35 - 22:00	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE

GIOVEDI' 01/08

ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE		
10:15 - 11:00	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAFITNESS		
11:05 - 19:25	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
19:30 - 20:15	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAFITNESS		
20:20 - 21:30	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE



VENERDI' 02/08

ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE		
10:15 - 11:00	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAFITNESS		
11:05 - 19:25	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
19:30 - 20:15	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAFITNESS		
20:20 - 21:30	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE


SABATO 03/08

ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE		
10:15 - 12:25	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
12:30 - 13:15	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAFITNESS		
13:20 - 16:25	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
16:30 - 17:15	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAFITNESS		
17:20 - 18:30	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE



DOMENICA 04/08

ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE		
10:15 - 11:55	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
12:00 - 12:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAFITNESS		
12:50 - 15:55	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
16:00 - 16:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAFITNESS		
16:50 - 18:30	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE

LUNEDI' 05/08

ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE		
10:15 - 12:55	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
13:00 - 13:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAFITNESS		
13:50 - 19:10	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
19:15 - 20:00	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAFITNESS		
20:05 - 21:30	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE

MARTEDI' 06/08

ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE		
10:15 - 11:00	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAFITNESS		
11:05 - 13:10	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
13:15 - 14:00	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAFITNESS		
14:05 - 19:25	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
19:30 - 20:15	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAFITNESS		
20:20 - 21:30	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE

MERCOLEDI' 07/08

ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE		
10:15 - 12:55	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
13:00 - 13:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAFITNESS		
13:50 - 19:10	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
19:15 - 20:00	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAFITNESS		
20:05 - 21:30	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE

GIOVEDI' 08/08

ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE		
10:15 - 11:00	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAFITNESS		
11:05 - 19:25	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
19:30 - 20:15	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAFITNESS		
20:20 - 21:30	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE

VENERDI' 09/08

ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE		
10:15 - 11:00	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAFITNESS		
11:05 - 19:25	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
19:30 - 20:15	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAFITNESS		
20:20 - 21:30	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE

SABATO 10/08

ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE		
10:15 - 12:25	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
12:30 - 13:15	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAFITNESS		
13:20 - 16:25	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
16:30 - 17:15	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAFITNESS		
17:20 - 18:30	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE

DOMENICA 11/08

ORA	SPORT	DISCIPLINA	METODICA DISCIPLINA STILE		
10:15 - 11:55	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
12:00 - 12:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAFITNESS		
12:50 - 15:55	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE
16:00 - 16:45	SPORT ACQUATICI	ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE	ACQUAFITNESS		
16:50 - 18:30	NUOTO	NUOTO	NUOTO LIBERO		1 - 3 CORSIE

LUNEDI' 12/08

PISCINA CHIUSA PER MANUTENZIONE

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

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