

PLANNING CORSI DAL 24 OTTOBRE AL 22 DICEMBRE 2024

LUNEDI'

| ORA | SALA | METODICA DISCIPLINA STILE | LIVELLO | SPORT | DISCIPLINA |
|---------------|--------------|------------------------------|---------|------------|---|
| 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 AEROBICA |
| 13:00 - 14:00 | SALA 2 | INDOOR CYCLING | | STEFANO | CICLISMO |
| 15:30 - 16:30 | SALA 1 | MAT PILATES | * | TOMMY | 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 | * | ANNA | GINNASTICA AEROBICA |
| 20:00 - 20:50 | SALA FITNESS | TRIFORM | * | STEFANO L. | GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS |
| 20:00 - 21:00 | SALA 1 | TOTAL BODY | | ANNA | GINNASTICA AEROBICA |
| 20:15 - 21:15 | SALA 2 | INDOOR CYCLING | * | STEFANO | CICLISMO |

MARTEDI'

| ORA | SALA | METODICA DISCIPLINA STILE | LIVELLO | SPORT | DISCIPLINA |
|---------------|--------------|------------------------------|---------|----------|---|
| 10:00 - 11:00 | SALA 1 | MIX TONE | * | CRISTINA | GINNASTICA AEROBICA |
| 11:00 - 12:00 | SALA 1 | PANCAFIT | * | CRISTINA | GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS |
| 13:00 - 14:00 | SALA 1 | ZUMBA | | MANUEL | 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 |
| 18:00 - 19:00 | SALA 1 | UPPER BODY | | ANNA | GINNASTICA AEROBICA |
| 19:00 - 19:45 | SALA 1 | H.I.I.T | * | FEDERICO | GINNASTICA AEROBICA |
| 19:30 - 20:30 | SALA 2 | MAT PILATES | * | DAVIDE | GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS |
| 19:45 - 20:30 | SALA FITNESS | CALISTHENICS | * | FEDERICO | GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS |
| 20:15 - 21:15 | SALA 1 | SPARTAN FIT | | GIUSEPPE | GINNASTICA AEROBICA |

MERCOLEDI'

| ORA | SALA | METODICA DISCIPLINA STILE | LIVELLO | SPORT | DISCIPLINA |
|---------------|--------------|------------------------------|---------|----------|---|
| 10:00 - 11:00 | SALA 1 | TOTAL BODY | * | ALESSIO | GINNASTICA AEROBICA |
| 11:00 - 12:00 | SALA 1 | LATIN TONE | * | DORIAN | 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 | | STEFANO | CICLISMO |
| 15:30 - 16:30 | SALA 1 | PANCAFIT | * | CRISTINA | 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 | TABATA | * | ANNA | GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS |
| 20:30 - 21:00 | SALA 1 | GLUTEI PLUS | * | ANNA | GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS |
| 21:00 - 21:30 | SALA 1 | ABD WORK | * | ANNA | GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS |
| 19:45 - 20:30 | SALA FITNESS | CALISTHENICS | * | FEDERICO | GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS |
| 20:00 - 21:00 | SALA 2 | INDOOR CYCLING | * | STEFANO | CICLISMO |

GIOVEDI'

| ORA | SALA | METODICA DISCIPLINA STILE | LIVELLO | SPORT | DISCIPLINA |
|---------------|--------------|------------------------------|---------|-----------|---|
| 10:00 - 11:00 | SALA 1 | POSTURAL | * | FRANCESCA | GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS |
| 11:00 - 12:00 | SALA 1 | INTERVAL TRAINING | * | FRANCESCA | GINNASTICA AEROBICA |
| 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 AEROBICA |
| 19:00 - 19:50 | SALA FITNESS | TRIFORM | * | ANDREA | GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS |
| 20:00 - 20:45 | SALA FITNESS | CALISTHENICS | * | FEDERICO | GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS |
| 20:00 - 21:00 | SALA 1 | STEP | | FRANCESCO | GINNASTICA AEROBICA |
| 21:00 - 22:00 | SALA 1 | PANCAFIT | * | LUCA | GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS |

VENERDI'

| ORA | SALA | METODICA DISCIPLINA STILE | LIVELLO | SPORT | DISCIPLINA |
|---------------|--------------|------------------------------|---------|------------|---|
| 10:00 - 11:00 | SALA 1 | PANCAFIT | * | CRISTINA | GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS |
| 11:00 - 12:00 | SALA 1 | MAT PILATES | | CRISTINA | 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 |
| 18:00 - 19:00 | 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 |

SABATO

| ORA | SALA | METODICA DISCIPLINA STILE | LIVELLO | SPORT | DISCIPLINA |
|---------------|--------|------------------------------|---------|-----------|---|
| 09:30 - 10:30 | SALA 2 | INDOOR CYCLING | | TOMMY | 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



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.

LIVELLO

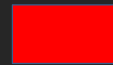
BASSO IMPATTO



MEDIO IMPATTO



ALTO IMPATTO



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



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

