

LUNEDI' - MARTEDI' - GIOVEDI' - VENERDI'				MERCOLEDI'				SABATO				DOMENICA E FESTIVI				
ORARIO	CORSIE A DISPOSIZIONE	PISCINA 25 mt x 25	PISCINA 25 mt x 12,5	ORARIO	CORSIE A DISPOSIZIONE	PISCINA 25 mt x 25	PISCINA 25 mt x 12,5	ORARIO	CORSIE A DISPOSIZIONE	PISCINA 25 mt x 25	PISCINA 25 mt x 12,5	ORARIO	CORSIE A DISPOSIZIONE	PISCINA 25 mt x 25	PISCINA 25 mt x 12,5	
07,10 08,30	10	5	5	07,10 08,30	10	5	5	07,10 08,30	9	5	4	08,40 11,00	7	5	2	
08,30 09,15	7	3	4	08,30 09,10	7	3	4	08,30 09,10	7	3	4	11,00 14,00	10	8	2	
09,15 11,00	5	3	2	09,10 11,00	5	3	2	09,10 09,30	5	3	2					
11,00 13,00	8	5	3	11,00 13,00	8	5	3	09,50 10,50	3	3	scuola nuoto					
13,00 14,30	5	5	/	13,00 14,30	5	5	/	10,50 12,50	4	4	scuola nuoto					
14,30 16,20	3	3	/	14,30 16,00	3	3	/	12,50 14,30	5	5	scuola nuoto					
16,20 19,00	0	scuola nuoto		16,00 18,40	0	scuola nuoto										
19,00 22,00	4	4	/	18,40 20,20	4	4	/									
				20,20 22,00	7	4	3									



Nei mesi estivi le disponibilit  orarie delle piscine potranno subire delle variazioni dovute all'apertura della vasca olimpica scoperta.
 Si ricorda che le piscine dell'Aquaniene potranno essere messe a disposizione della Federazione Italiana Nuoto per lo svolgimento di allenamenti ed eventi agonistici nelle giornate di sabato pomeriggio e/o domenica o festivi.
 Pertanto in tali occasioni le piscine non potranno essere disponibili.

La direzione tecnica si riserva la possibilit  di effettuare modifiche e/o variazioni al seguente programma

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA E FESTIVI
10,00 - 10,50 AQUA FREE STYLE ANDREA	10,00 - 10,50 AQUA FIT STEFANIA	09,00 - 09,50 AQUA FREE STYLE ANDREA	10,00 - 10,50 CARDIO CORE STEFANIA	10,00 - 10,50 AQUA BIKE ENDURANCE ANDREA	09,30 - 10,20 AQUA 3D VITO	
10,50 - 11,40 AQUA BIKE ENJOY ANDREA	10,50 - 11,40 JUMP STEFANIA	09,50 - 10,40 STRESS & REST ANDREA	10,50 - 11,40 AQUA BIKE STEFANIA	10,50 - 11,40 HYDRO TONE ANDREA		11,30 - 12,20 AQUA 3D A ROTAZIONE
	11.40 - 12.30 SWIM & FUNCTIONAL STEFANIA			11,40 - 12,30 AQUA 3D ANDREA		
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	
13,15 - 14,05 AQUA GYM VALERIA Z.	13,15 - 14,05 AQUA STEP VALERIA M.	13,15 - 14,05 AQUA BIKE VALERIA Z.	13,15 - 14,05 AQUA FREE STYLE VALERIA M.	13,15 - 14,05 AQUA GYM VALERIA Z.	12,50 - 13,40 AQUA FIT PABLO	
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'		
18,30 - 19,20 AQUA BIKE ENDURANCE ANDREA	18,30 - 19,20 AQUA GYM ELENA	18,40 - 19,30 JUMP STEFANIA	18,30 - 19,20 HYDRO TONE ANDREA	18,30 - 19,20 AQUA BIKE ELENA	GYM NUOTO con STEFANIA PITAFFI Lunedì-Giovedì 12.10 - 13.00 corso riservato	
19,30 - 20,20 HYDRO TONE ANDREA	19,30 - 20,20 HYDRO JUMP ELENA	19,30 - 20,20 AQUA CIRCUIT STEFANIA	19,30 - 20,20 AQUA BIKE ENJOY ANDREA	19,30 - 20,20 AQUA FREE STYLE ELENA	AQUABIKE SU PRENOTAZIONE	
20,30 - 21,20 AQUA 3D ANDREA	20,30 - 21,20 AQUA BIKE ELENA		20,30 - 21,20 AQUA FUSION ANDREA			