

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

MERCOLEDI'			
ORARIO	CORSIE A DISPOSIZIONE	PISCINA 25 mt x 25	PISCINA 25 mt x 12,5
07,10 08,30	10	5	5
08,30 09,10	7	3	4
09,10 11,00	5	3	2
11,00 13,00	8	5	3
13,00 14,30	5	5	/
14,30 16,00	3	3	/
16,00 18,40	0	scuola nuoto	
18,40 20,20	4	4	/
20,20 22,00	7	4	3

SABATO			
ORARIO	CORSIE A DISPOSIZIONE	PISCINA 25 mt x 25	PISCINA 25 mt x 12,5
07,10 08,30	9	5	4
08,30 09,10	7	3	4
09,10 09,30	5	3	2
09,30 10,50	3	3	scuola nuoto
10,50 12,50	4	4	scuola nuoto
12,50 14,30	5	5	scuola nuoto

DOMENICA E FESTIVI			
ORARIO	CORSIE A DISPOSIZIONE	PISCINA 25 mt x 25	PISCINA 25 mt x 12,5
08,40 11,00	7	5	2
11,00 14,00	10	8	2

AQUANIENE
THE SPORT CLUB


**SI RACCOMANDA IL RISPETTO DELLE NORME
COMPORIMENTALI ATTE AL CONTENIMENTO
SULLA DIFFUSIONE DEL COVID-19**
(vedi protocollo Aquaniene)

Nei mesi estivi le disponibilità 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.

ORARIO ACQUA GYM - FITNESS ACQUATICO dal 07/09/2020 al 18/07/2021

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO		DOMENICA	
10:00 10:50	AQUA FREE STYLE <i>Andrea</i>	10:00 10:50	AQUA FIT <i>Stefania</i>	9:00 9:50	AQUA FREE STYLE <i>Andrea</i>	10:00 10:50	CARDIO CORE <i>Stefania</i>	10:00 10:50	AQUA BIKE ENDURANCE <i>Andrea</i>	9:20 10:10	AQUA 3D <i>Katia</i>		
10:50 11:40	AQUA BIKE ENJOY <i>Andrea</i>	10:50 11:40	HYDRO JUMP <i>Stefania</i>	9:50 10:40	STRESS & REST <i>Andrea</i>	10:50 11:40	AQUA BIKE <i>Stefania</i>	10:50 11:40	HYDRO TONE <i>Andrea</i>			11:30 12:20	AQUA 3D <i>A rotazione</i>
		11:40 12:30	FUNCTIONAL SWIM <i>Stefania</i>					11:40 12:30	AQUA 3D <i>Andrea</i>				
13:15 14:05	AQUA GYM <i>Valeria Z.</i>	13:15 14:05	AQUA STEP <i>Valeria M.</i>	13:15 14:05	AQUA BIKE <i>Valeria Z.</i>	13:15 14:05	AQUA FREE STYLE <i>Valeria M.</i>	13:15 14:05	AQUA GYM <i>Valeria Z.</i>	12:50 13:40	AQUA FIT <i>Pablo</i>	GYM NUOTO con <i>Stefania Pitaffi</i> Lunedì-Giovedì 12:10 - 13:00 corso riservato	
18:30 19:20	AQUA BIKE ENDURANCE <i>Andrea</i>	18:30 19:20	AQUA GYM <i>Elena</i>	18:40 19:30	JUMP <i>Stefania</i>	18:30 19:20	HYDRO TONE <i>Andrea</i>	18:30 19:20	AQUA BIKE <i>Elena</i>				
19:30 20:20	HYDRO TONE <i>Andrea</i>	19:30 20:20	HYDRO JUMP <i>Elena</i>	19:30 20:20	AQUA CIRCUIT <i>Stefania</i>	19:30 20:20	AQUA BIKE ENJOY <i>Andrea</i>	19:30 20:20	AQUA FREE STYLE <i>Elena</i>	<p>È OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE PER TUTTE LE LEZIONI</p> <p>PRENOTAZIONE LEZIONI TRAMITE WEB accedendo https://www.aquaniene.it/aquaflash/prenotazione-lezioni-tramite-web-istruzione-per-luso/</p> <p>PRENOTAZIONE LEZIONI TRAMITE APP scaricando WELLTEAM da Android o iOS sul tuo dispositivo mobile</p>			
20:30 21:20	AQUA 3D <i>Andrea</i>	20:30 21:20	AQUA BIKE <i>Elena</i>			20:30 21:20	AQUA BIKE FUSION <i>Andrea</i>						

È OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE PER TUTTE LE LEZIONI

PRENOTAZIONE LEZIONI TRAMITE WEB accedendo
<https://www.aquaniene.it/aquaflash/prenotazione-lezioni-tramite-web-istruzione-per-luso/>

PRENOTAZIONE LEZIONI TRAMITE APP scaricando
WELLTEAM da Android o iOS sul tuo dispositivo mobile

**SI RACCOMANDA IL RISPETTO DELLE NORME COMPORTAMENTALI
ATTE AL CONTENIMENTO SULLA DIFFUSIONE DEL COVID-19**
(vedi protocollo Aquaniene)