

ORARIO FITNESS dal 07/09/2020 al 18/07/2021

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO		DOMENICA	
07:15 - 08:15 STUDIO 1	GROUP CYCLING <i>Fabrizio T.</i>	08:00 - 09:00 STUDIO 1	TOTAL BODY <i>Manuela</i>	07:15 - 08:15 STUDIO 1	GROUP CYCLING <i>Fabrizio T.</i>	08:00 - 09:00 STUDIO 1	CIRCUIT <i>Manuela</i>	07:15 - 08:15 STUDIO 1	GROUP CYCLING <i>Fabrizio T.</i>			10:30 - 11:30 STUDIO 2	FITNESS <i>A rotazione</i>
08:00 - 09:00 STUDIO 2	TONE UP <i>Pablo</i>	08:15 - 09:15 STUDIO 2	HEAT PROGRAM <i>Cristina</i>	08:00 - 09:00 STUDIO 2	AXIS <i>Pablo</i>	08:15 - 09:15 STUDIO 2	HEAT PROGRAM <i>Cristina</i>	08:00 - 09:00 STUDIO 2	TOTAL BODY & STRETCH <i>Pablo</i>	9:30 - 10:30 POLIFUNZIONALE	AXIS <i>Pablo</i>	11:30 - 12:30 STUDIO 1	GROUP CYCLING <i>A rotazione</i>
09:00 - 10:00 POLIFUNZIONALE	TONING ZONE <i>Claudia</i>	09:00 - 10:00 STUDIO 1	CIRCUIT <i>Manuela</i>	08:30 - 09:30 STUDIO 1	TRUE VINYASA FLOW <i>Daniela</i>	09:00 - 10:00 STUDIO 1	TOTAL BODY <i>Manuela</i>	09:00 - 10:00 POLIFUNZIONALE	TONING ZONE <i>Claudia</i>	10:30 - 11:30 STUDIO 2	CIRCUIT <i>Giada</i>	11:00 - 12:00 POLIFUNZIONALE	LATIN UP <i>Francesca</i>
09:30 - 10:45 STUDIO 2	G.A.G. <i>Pablo</i>	9:30 - 10:30 STUDIO 2	GYM MUSIC <i>Mirko</i>	09:00 - 10:00 POLIFUNZIONALE	TONING ZONE <i>Claudia</i>	9:30 - 10:30 STUDIO 2	GYM MUSIC <i>Mirko</i>	09:30 - 10:45 STUDIO 2	TONE UP <i>Pablo</i>	09:30 - 10:45 STUDIO 2	GROUP CYCLING <i>Giada</i>	11:30 - 12:30 STUDIO 2	GYM MUSIC <i>Giada</i>
10:00 - 11:00 POLIFUNZIONALE	PILATES MATWORK <i>Claudia</i>	9:30 - 11:00 POLIFUNZIONALE	TRUE VINYASA FLOW <i>Max</i>	09:30 - 10:45 STUDIO 2	AXIS <i>Pablo</i>	9:30 - 11:00 POLIFUNZIONALE	TRUE VINYASA FLOW <i>Max</i>	10:00 - 11:00 POLIFUNZIONALE	PILATES MATWORK <i>Claudia</i>	10:00 - 11:00 POLIFUNZIONALE	GROUP CYCLING <i>Elisabetta S.</i>	12:30 - 13:30 STUDIO 1	GROUP CYCLING <i>Elisabetta S.</i>
11:00 - 12:00 POLIFUNZIONALE	ENERGY FUSION <i>Elisabetta P.</i>	11:00 - 12:15 POLIFUNZIONALE	PREPUGILISTICA <i>Alessandro</i>	10:00 - 11:00 POLIFUNZIONALE	PILATES MATWORK <i>Claudia</i>	11:00 - 12:00 POLIFUNZIONALE	ENERGY FUSION <i>Elisabetta P.</i>	11:00 - 12:00 POLIFUNZIONALE	ENERGY FUSION <i>Elisabetta P.</i>	11:00 - 12:00 POLIFUNZIONALE	HEAT PROGRAM <i>Azzurra</i>	12:30 - 13:30 STUDIO 2	HEAT PROGRAM <i>Azzurra</i>
12:00 - 13:00 STUDIO 2	ATHLETIC <i>Valeria Z.</i>	12:00 - 13:00 STUDIO 2	ZUMBA <i>Valeria M.</i>	12:00 - 13:00 STUDIO 2	ATHLETIC <i>Valeria Z.</i>	12:00 - 13:00 STUDIO 2	ZUMBA <i>Valeria M.</i>	12:00 - 13:00 STUDIO 2	ATHLETIC <i>Valeria Z.</i>	12:00 - 13:00 STUDIO 2	GROUP CYCLING <i>Elisabetta S.</i>	13:30 - 14:30 STUDIO 1	GROUP CYCLING <i>Elisabetta S.</i>
12:15 - 13:15 POLIFUNZIONALE	GINNASTICA QUANTISTICA <i>Elisabetta P.</i>	12:30 - 13:30 POLIFUNZIONALE	STRETCHING <i>Roberto</i>	12:15 - 13:15 POLIFUNZIONALE	GINNASTICA QUANTISTICA <i>Elisabetta P.</i>	12:30 - 13:30 POLIFUNZIONALE	STRETCHING <i>Roberto</i>	12:15 - 13:15 POLIFUNZIONALE	GINNASTICA QUANTISTICA <i>Elisabetta P.</i>	12:15 - 13:15 POLIFUNZIONALE	TRUE POWER VINYASA <i>Tiziana o Raffaella</i>	13:30 - 15:00 POLIFUNZIONALE	TRUE POWER VINYASA <i>Tiziana o Raffaella</i>
13:00 - 13:30 STUDIO 2	CRUNCH <i>Fabrizio E.</i>	12:30 - 13:30 STUDIO 1	GROUP CYCLING <i>Elisabetta S.</i>	13:00 - 13:30 STUDIO 2	TONE UP <i>Fabrizio E.</i>	12:30 - 13:30 STUDIO 1	GROUP CYCLING <i>Elisabetta S.</i>	13:00 - 13:30 STUDIO 2	G.A.G. <i>Fabrizio E.</i>	13:00 - 13:30 STUDIO 2	FORZA FUNZIONALE <i>Alessio</i>	ORARI SALA CARDIO ISOTONICA Lunedì - Venerdì dalle 7:00 alle 22:00 Sabato dalle 7:00 alle 18:30 Domenica dalle 8:30 alle 14:00	
13:10 - 13:50 STUDIO 1	FORZA FUNZIONALE <i>Vincenzo</i>	13:30 - 14:30 STUDIO 2	HEAT PROGRAM <i>Cristina</i>	13:10 - 13:50 STUDIO 1	FORZA FUNZIONALE <i>Fabrizio B.</i>	13:30 - 14:30 STUDIO 2	HEAT PROGRAM <i>Cristina</i>	13:10 - 13:50 STUDIO 1	FORZA FUNZIONALE <i>Alessio</i>	13:10 - 13:50 STUDIO 1	FORZA FUNZIONALE <i>Alessio</i>		
13:30 - 14:30 STUDIO 2	TOTAL BODY <i>Fabrizio E.</i>	13:30 - 14:30 STUDIO 1	GROUP CYCLING <i>Elisabetta S.</i>	13:30 - 14:30 STUDIO 2	BODY WEIGHT <i>Fabrizio E.</i>	13:30 - 14:30 STUDIO 1	GROUP CYCLING <i>Elisabetta S.</i>	13:30 - 14:30 STUDIO 2	PUMP <i>Fabrizio E.</i>	13:30 - 14:30 STUDIO 2	FUNCTIONAL BOXING SYSTEM <i>Simone P.</i>	È OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE PER TUTTE LE LEZIONI PRENOTAZIONE LEZIONI TRAMITE WEB accedendo https://www.aquaniene.it/aquafash/prenotazione-lezioni-tramite-web-istruzione-per-luso/ PRENOTAZIONE LEZIONI TRAMITE APP scaricando WELLTEAM da Android o iOS sul tuo dispositivo mobile	
13:30 - 14:45 POLIFUNZIONALE	PREPUGILISTICA <i>Alessandro</i>	13:30 - 14:30 POLIFUNZIONALE	PILATES MATWORK <i>Roberto</i>	13:30 - 14:45 POLIFUNZIONALE	PREPUGILISTICA <i>Alessandro</i>	13:30 - 14:30 POLIFUNZIONALE	PILATES MATWORK <i>Roberto</i>	13:30 - 14:45 POLIFUNZIONALE	FUNCTIONAL BOXING SYSTEM <i>Simone P.</i>	13:30 - 14:45 POLIFUNZIONALE	FUNCTIONAL BOXING SYSTEM <i>Simone P.</i>		
13:50 - 14:30 STUDIO 1	FORZA FUNZIONALE <i>Vincenzo</i>			13:50 - 14:30 STUDIO 1	FORZA FUNZIONALE <i>Fabrizio B.</i>			13:50 - 14:30 STUDIO 1	FORZA FUNZIONALE <i>Alessio</i>	13:50 - 14:30 STUDIO 1	FORZA FUNZIONALE <i>Alessio</i>	SI RACCOMANDA IL RISPETTO DELLE NORME COMPORMENTALI ATTE AL CONTENIMENTO SULLA DIFFUSIONE DEL COVID-19 (vedi protocollo Aquaniene)	
18:00 - 19:00 STUDIO 2	ATHLETIC <i>Vito</i>	17:30 - 18:30 STUDIO 2	GINN. EDUCATIVA <i>Federico</i>	18:00 - 19:00 STUDIO 2	FORZA FUNZIONALE <i>Vito</i>	17:30 - 18:30 STUDIO 2	GINN. EDUCATIVA <i>Federico</i>	18:00 - 19:00 STUDIO 2	FORZA FUNZIONALE <i>Vito</i>	18:00 - 19:00 STUDIO 2	FORZA FUNZIONALE <i>Vito</i>		
18:30 - 19:20 STUDIO 1	GROUP CYCLING <i>Mirko</i>	18:30 - 19:30 STUDIO 2	CORPO LIBERO <i>Federico</i>	18:30 - 19:20 STUDIO 1	GROUP CYCLING <i>Mirko</i>	18:30 - 19:30 STUDIO 2	CORPO LIBERO <i>Federico</i>	18:30 - 19:20 STUDIO 1	GROUP CYCLING <i>Mirko</i>	18:30 - 19:20 STUDIO 1	GROUP CYCLING <i>Mirko</i>	PRENOTAZIONE LEZIONI TRAMITE APP scaricando WELLTEAM da Android o iOS sul tuo dispositivo mobile	
19:00 - 20:00 STUDIO 2	PILATES & STRETCH <i>Claudia</i>	18:45 - 20:00 POLIFUNZIONALE	TRUE POWER VINYASA <i>Raffaella</i>	19:00 - 20:00 STUDIO 2	PILATES & STRETCH <i>Claudia</i>	18:45 - 20:00 POLIFUNZIONALE	TRUE POWER VINYASA <i>Daniela</i>	19:00 - 20:00 STUDIO 2	ATHLETIC <i>Vito</i>	19:00 - 20:00 STUDIO 2	ATHLETIC <i>Vito</i>		
19:00 - 20:15 POLIFUNZIONALE	FUNCTIONAL BOXING SYSTEM <i>Simone P.</i>	19:00 - 20:00 STUDIO 1	FORZA FUNZIONALE <i>Maurizio</i>	19:00 - 20:15 POLIFUNZIONALE	FUNCTIONAL BOXING SYSTEM <i>Simone P.</i>	19:00 - 20:00 STUDIO 1	FORZA FUNZIONALE <i>Maurizio</i>	19:00 - 20:15 POLIFUNZIONALE	FUNCTIONAL BOXING SYSTEM <i>Simone P.</i>	19:00 - 20:15 POLIFUNZIONALE	FUNCTIONAL BOXING SYSTEM <i>Simone P.</i>	SI RACCOMANDA IL RISPETTO DELLE NORME COMPORMENTALI ATTE AL CONTENIMENTO SULLA DIFFUSIONE DEL COVID-19 (vedi protocollo Aquaniene)	
19:00 - 19:30 SALA C. ISOTONICA	CRUNCH <i>M.Teresa</i>	19:30 - 20:30 STUDIO 2	ZUMBA <i>Valeria M.</i>	19:00 - 19:30 SALA C. ISOTONICA	CRUNCH <i>M.Teresa</i>	19:30 - 20:30 STUDIO 2	POUND <i>Valeria M.</i>	19:00 - 19:30 SALA C. ISOTONICA	CRUNCH <i>M.Teresa</i>	19:00 - 19:30 SALA C. ISOTONICA	CRUNCH <i>M.Teresa</i>		
19:30 - 20:30 STUDIO 1	STEP&TONE <i>Mirko</i>	20:00 - 21:00 STUDIO 1	FORZA FUNZIONALE <i>Maurizio</i>	19:30 - 20:30 STUDIO 1	GYM MUSIC <i>Mirko</i>	20:00 - 21:00 STUDIO 1	FORZA FUNZIONALE <i>Maurizio</i>	19:30 - 20:30 STUDIO 1	SUPER STEP TONIFICATION <i>Mirko</i>	19:30 - 20:30 STUDIO 1	SUPER STEP TONIFICATION <i>Mirko</i>	SI RACCOMANDA IL RISPETTO DELLE NORME COMPORMENTALI ATTE AL CONTENIMENTO SULLA DIFFUSIONE DEL COVID-19 (vedi protocollo Aquaniene)	
		20:00 - 21:00 POLIFUNZIONALE	G.A.G. <i>Jessica</i>	20:00 - 21:00 STUDIO 2	LATINO (dal 7 ottobre) <i>Simone</i>	20:00 - 21:00 POLIFUNZIONALE	TONE UP <i>Jessica</i>	20:00 - 21:00 POLIFUNZIONALE	TONE UP <i>Jessica</i>				

Causa contenimento diffusione Covid-19, le lezioni termineranno 10 minuti prima del consueto orario programmato

La direzione tecnica si riserva la possibilità di effettuare modifiche e/o variazioni al seguente programma - aggiornato al 27 Agosto 2020 -