

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO		DOMENICA	
07:15 - 08:15 STUDIO 1	GROUP CYCLING® <i>Fabrizio T.</i>			07:15 - 08:15 STUDIO 1	GROUP CYCLING® <i>Fabrizio T.</i>			07:15 - 08:15 STUDIO 1	GROUP CYCLING® <i>Fabrizio T.</i>	9:30 - 10:30 STUDIO 2	GYM MUSIC <i>Giada</i>	10:30 - 11:30 STUDIO 1 o 2	FITNESS <i>A rotazione</i>
08:00 - 09:00 STUDIO 2	TONE UP <i>Pablo</i>			08:00 - 09:00 STUDIO 2	AXIS <i>Pablo</i>			08:00 - 09:00 STUDIO 2	TOTAL BODY <i>Pablo</i>	10:30 - 11:30 STUDIO 2	TOTAL BODY <i>Giada</i>	11:30 - 12:30 STUDIO 1 o 2	ENJOY <i>A rotazione</i>
		08:30 - 09:30 STUDIO 2	CIRCUIT <i>Stefania</i>	08:30 - 09:30 STUDIO 1	TRUE VINYASA FLOW <i>Daniela</i>	08:30 - 09:30 STUDIO 2	CIRCUIT <i>Stefania</i>			11:30 - 12:30 STUDIO 2	AXIS <i>Pablo</i>		
09:00 - 10:00 POLIFUNZIONALE	TOTAL BODY <i>Manuela</i>	09:30 - 10:30 STUDIO 2	GYM MUSIC <i>Mirko</i>	09:00 - 10:00 POLIFUNZIONALE	TOTAL BODY <i>Manuela</i>	09:30 - 10:30 STUDIO 2	GYM MUSIC <i>Mirko</i>	09:00 - 10:00 POLIFUNZIONALE	TOTAL BODY <i>Manuela</i>	12:30 - 13:30 STUDIO 1	GROUP CYCLING® <i>Elisabetta S.</i>		
09:15 - 10:30 STUDIO 2	G.A.G. <i>Pablo</i>	09:30 - 11:00 POLIFUNZIONALE	TRUE VINYASA FLOW <i>Max</i>	09:15 - 10:30 STUDIO 2	AXIS <i>Pablo</i>	09:30 - 11:00 POLIFUNZIONALE	TRUE VINYASA FLOW <i>Max</i>	09:15 - 10:30 STUDIO 2	TONE UP <i>Pablo</i>	12:30 - 13:30 STUDIO 2	HEAT PROGRAM <i>Azzurra</i>		
10:00 - 11:00 POLIFUNZIONALE	PILATES MATWORK <i>Manuela</i>			10:00 - 11:00 POLIFUNZIONALE	PILATES MATWORK <i>Manuela</i>			10:00 - 11:00 POLIFUNZIONALE	PILATES MATWORK <i>Manuela</i>	13:30 - 14:30 STUDIO 1	GROUP CYCLING® <i>Elisabetta S.</i>		
11:00 - 11:45 POLIFUNZIONALE	HUBIT® <i>Pablo</i>	11:00 - 12:15 POLIFUNZIONALE	PREPUGILISTICA <i>Alessandro</i>	11:00 - 11:45 POLIFUNZIONALE	HUBIT® <i>Pablo</i>	11:00 - 12:15 POLIFUNZIONALE	PREPUGILISTICA <i>Alessandro</i>	11:00 - 11:45 POLIFUNZIONALE	HUBIT® <i>Pablo</i>	13:30 - 15:00 POLIFUNZIONALE	TRUE POWER VINYASA <i>Tiziana o Raffaella</i>		
11:45 - 12:30 POLIFUNZIONALE	AXIS <i>Pablo</i>	12:30 - 13:30 POLIFUNZIONALE	STRETCH & TONE <i>Stefania</i>	11:45 - 12:30 POLIFUNZIONALE	STRETCHING GLOBALE ATTIVO <i>Pablo</i>	12:30 - 13:30 POLIFUNZIONALE	STRETCH & TONE <i>Stefania</i>	11:45 - 12:30 POLIFUNZIONALE	AXIS <i>Pablo</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>				
13:10 - 13:50 STUDIO 1	FORZA FUNZIONALE <i>Azzurra</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>				
13:30 - 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 POLIFUNZIONALE	PREPUGILISTICA <i>Simone</i>	13:30 - 14:30 POLIFUNZIONALE	PILATES MATWORK <i>Roberto</i>	13:30 - 14:30 POLIFUNZIONALE	PREPUGILISTICA <i>Simone</i>	13:30 - 14:30 POLIFUNZIONALE	PILATES MATWORK <i>Roberto</i>	13:30 - 14:30 POLIFUNZIONALE	PREPUGILISTICA <i>Simone</i>				
13:50 - 14:30 STUDIO 1	FORZA FUNZIONALE <i>Azzurra</i>			13:50 - 14:30 STUDIO 1	FORZA FUNZIONALE <i>Fabrizio B.</i>			13:50 - 14:30 STUDIO 1	FORZA FUNZIONALE <i>Alessio</i>				
18:00 - 19:00 STUDIO 2	CORPO LIBERO <i>Federico</i>			18:00 - 19:00 STUDIO 2	RPG BALANCE <i>Federico</i>			18:00 - 19:00 STUDIO 2	GINN. EDUCATIVA <i>Federico</i>				
18:30 - 19:20 STUDIO 1	BIKE FUNCTIONAL TRAINING <i>Mirko</i>	18:30 - 19:30 STUDIO 2	CIRCUIT <i>Giada</i>	18:30 - 19:20 STUDIO 1	BIKE FUNCTIONAL TRAINING <i>Mirko</i>	18:30 - 19:30 STUDIO 2	STEP&TONE <i>Giada</i>	18:30 - 19:20 STUDIO 1	BIKE FUNCTIONAL TRAINING <i>Mirko</i>				
19:00 - 20:00 STUDIO 2	RPG BALANCE <i>Federico</i>	18:45 - 20:00 POLIFUNZIONALE	TRUE POWER VINYASA <i>Raffaella</i>	19:00 - 20:00 STUDIO 2	CIRCUIT <i>Federico</i>	18:45 - 20:00 POLIFUNZIONALE	TRUE POWER VINYASA <i>Daniela</i>	19:00 - 20:00 STUDIO 2	RPG BALANCE <i>Federico</i>				
19:00 - 20:00 POLIFUNZIONALE	PREPUGILISTICA <i>Simone</i>	19:00 - 20:00 STUDIO 1	FORZA FUNZIONALE <i>Maurizio</i>	19:00 - 20:00 POLIFUNZIONALE	PREPUGILISTICA <i>Simone</i>	19:00 - 20:00 STUDIO 1	FORZA FUNZIONALE <i>Maurizio</i>	19:00 - 20:00 POLIFUNZIONALE	PREPUGILISTICA <i>Simone</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>			19:00 - 19:30 SALA C. ISOTONICA	CRUNCH <i>M.Teresa</i>				
19:30 - 20:30 STUDIO 1	STEP&TONE <i>Mirko</i>	19:30 - 20:30 STUDIO 2	TOTAL BODY <i>Giada</i>	19:30 - 20:30 STUDIO 1	GYM MUSIC <i>Mirko</i>	19:30 - 20:30 STUDIO 2	TOTAL BODY <i>Giada</i>	19:30 - 20:30 STUDIO 1	SUPER STEP TONIFICATION <i>Mirko</i>				
20:00 - 21:00 STUDIO 2	G.A.G. <i>Jessica</i>	20:00 - 21:00 STUDIO 1	FORZA FUNZIONALE <i>Maurizio</i>	20:00 - 21:00 STUDIO 2	TONE UP <i>Jessica</i>			20:00 - 21:00 STUDIO 1	FORZA FUNZIONALE <i>Maurizio</i>				

ORARI SALA CARDIO ISOTONICA
 Lunedì - Venerdì dalle 7:00 alle 22:00
 Sabato dalle 7:00 alle 18:30
 Domenica e festivi dalle 8:30 alle 14:00

È OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE PER TUTTE LE LEZIONI

PRENOTAZIONE LEZIONI TRAMITE **WEB** accedendo
<https://www.aquaniene.it/aquafish/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)

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 4 Ottobre 2021 -

ORARIO ACQUA GYM - FITNESS ACQUATICO

dal 13/09/2021 al 17/07/2022

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 <i>con Stefania Pitaffi</i> Lunedì 12:10 - 13:00 Giovedì 11:40: 12:30 corso riservato	
18:30 19:20	AQUA BIKE ENDURANCE <i>Andrea</i>	18:30 19:20	AQUA GYM <i>Katia</i>	18:40 19:30	HYDRO JUMP <i>Stefania</i>	18:30 19:20	HYDRO TONE <i>Andrea</i>	18:30 19:20	AQUA BIKE <i>Valentina</i>				
19:30 20:20	HYDRO TONE <i>Andrea</i>	19:30 20:20	AQUA BIKE <i>Katia</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>Valentina</i>				
20:30 21:20	AQUA 3D <i>Andrea</i>					20:30 21:20	AQUA 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													

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)

LUNED� - MARTED� - GIOVED� - VENERD�			
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	/

MERCOLED�			
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



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

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.