

# ORARIO ESTIVO

## PISCINA SCOPERTA

<b>Dal 18 luglio al 5 agosto</b> Lunedì - Venerdì dalle 07:00 alle 18:30 Sabato dalle 07:00 alle 18:30 Domenica dalle 08:30 alle 18:30	<b>Dal 6 agosto al 21 agosto</b> Lunedì - Venerdì dalle 07:00 alle 20:30 Sabato dalle 07:00 alle 18:30 Domenica dalle 08:30 alle 18:30	<b>Dal 22 agosto al 4 settembre</b> Lunedì - Venerdì dalle 07:00 alle 18:30 Sabato dalle 07:00 alle 18:30 Domenica dalle 08:30 alle 18:30
---	---	--

## PISCINE COPERTE

<b>Dal 18 luglio al 5 agosto</b> Lunedì – Venerdì dalle 07:00 alle 14:30 e 18:30-22:00 Sabato dalle 07:00 alle 14:30 Domenica dalle 08:30 alle 14:00	<b>Dal 6 agosto al 21 agosto</b> <b>CHIUSO</b> CAUSA MANUTENZIONE	<b>Dal 22 agosto al 4 settembre</b> Lunedì – Venerdì dalle 07:00 alle 14:30 e 18:30-22:00 Sabato dalle 07:00 alle 14:30 Domenica dalle 08:30 alle 14:00
--	---	---

## SALA CARDIO ISOTONICA

<b>Dal 18 luglio al 5 agosto</b> Lunedì - Venerdì dalle 7:00 alle 22:00 Sabato dalle 07:00 alle 18:30 Domenica dalle 08:30 alle 14:00	<b>Dal 6 agosto al 21 agosto</b> Lunedì - Venerdì dalle 07:00 alle 20:30 Sabato dalle 07:00 alle 18:30 Domenica dalle 08:30 alle 14:00	<b>Dal 22 agosto al 4 settembre</b> Lunedì - Venerdì dalle 07:00 alle 22:00 Sabato dalle 07:00 alle 18:30 Domenica dalle 08:30 alle 14:00
--	---	--

I possessori di abbonamenti elite morning o aqua morning possono accedere alla piscina scoperta entro le 14:00.

La Direzione si riserva la possibilità di effettuare modifiche e/o variazioni al seguente programma.

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
07:15 - 08:15 STUDIO 1	GROUP CYCLING® Fabrizio T.			07:15 - 08:15 STUDIO 1	GROUP CYCLING® Fabrizio T.			07:15 - 08:15 STUDIO 1	GROUP CYCLING® Fabrizio T.	10:00 - 11:00 STUDIO 2	TOTAL BODY Giada
08:00 - 09:00 POLIFUNZIONALE	TONE UP Pablo			08:00 - 09:00 POLIFUNZIONALE	AXIS Pablo			08:00 - 09:00 POLIFUNZIONALE	TOTAL BODY Pablo	11:30 - 12:30 POLIFUNZIONALE	AXIS Pablo
09:00 - 10:00 POLIFUNZIONALE	TOTAL BODY Manuela	08:30 - 09:30 STUDIO 2	CIRCUIT Stefania	09:00 - 10:00 POLIFUNZIONALE	TOTAL BODY Manuela	08:30 - 09:30 STUDIO 2	CIRCUIT Stefania	09:00 - 10:00 POLIFUNZIONALE	TOTAL BODY Manuela	12:30 - 13:30 STUDIO 1	GROUP CYCLING® Elisabetta S.
09:15 - 10:30 STUDIO 2	G.A.G. Pablo	09:30 - 10:30 STUDIO 2	GYM MUSIC Mirko	09:15 - 10:30 STUDIO 2	AXIS Pablo	09:30 - 10:30 STUDIO 2	GYM MUSIC Mirko	09:15 - 10:30 STUDIO 2	TONE UP Pablo	<b>ORARI SALA CARDIO ISOTONICA</b> Lunedì - Venerdì dalle 7:00 alle 22:00  Sabato dalle 7:00 alle 18:30  Domenica e festivi dalle 8:30 alle 14:00	
10:00 - 11:00 POLIFUNZIONALE	PILATES MATWORK® Manuela	09:30 - 11:00 POLIFUNZIONALE	TRUE VINYASA FLOW® Max	10:00 - 11:00 POLIFUNZIONALE	PILATES MATWORK® Manuela	09:30 - 11:00 POLIFUNZIONALE	TRUE VINYASA FLOW® Max	10:00 - 11:00 POLIFUNZIONALE	PILATES MATWORK® Manuela		
11:00 - 11:45 POLIFUNZIONALE	HUBIT® Pablo			11:00 - 11:45 POLIFUNZIONALE	STRETCHING GLOBALE ATTIVO Pablo			11:00 - 11:45 POLIFUNZIONALE	AXIS® Pablo		
13:30 - 14:30 STUDIO 1	FORZA FUNZIONALE Azzurra	13:30 - 14:30 STUDIO 1	GROUP CYCLING® Elisabetta S.	13:30 - 14:30 STUDIO 1	FORZA FUNZIONALE Fabrizio B.	13:30 - 14:30 STUDIO 1	GROUP CYCLING® Elisabetta S.	13:30 - 14:30 STUDIO 1	FORZA FUNZIONALE Alessio		
13:30 - 14:30 STUDIO 2	TOTAL BODY Fabrizio E.	13:30 - 14:30 POLIFUNZIONALE	PILATES MATWORK® Roberto	13:30 - 14:30 STUDIO 2	BODY WEIGHT Fabrizio E.	13:30 - 14:30 POLIFUNZIONALE	PILATES MATWORK® Roberto	13:30 - 14:30 STUDIO 2	PUMP Fabrizio E.		
13:30 - 14:30 POLIFUNZIONALE	PREPUGILISTICA Simone			13:30 - 14:30 POLIFUNZIONALE	PREPUGILISTICA Simone			13:30 - 14:30 POLIFUNZIONALE	PREPUGILISTICA Simone		
18:30 - 19:30 STUDIO 2	CORPO LIBERO Federico	18:45 - 20:00 POLIFUNZIONALE	TRUE POWER VINYASA® Raffaella	18:30 - 19:30 STUDIO 2	RPG BALANCE Federico	18:45 - 20:00 POLIFUNZIONALE	TRUE POWER VINYASA® Daniela	18:30 - 19:30 STUDIO 2	GINN. EDUCATIVA Federico		
19:00 - 20:00 POLIFUNZIONALE	PREPUGILISTICA Simone	19:00 - 20:00 STUDIO 2	TOTAL BODY Giada	19:00 - 20:00 POLIFUNZIONALE	PREPUGILISTICA Simone	19:00 - 20:00 STUDIO 2	TOTAL BODY Giada	19:00 - 20:00 POLIFUNZIONALE	PREPUGILISTICA Simone		
19:00 - 20:00 STUDIO 1	STEP&TONE Mirko	19:30 - 20:30 STUDIO 1	FORZA FUNZIONALE Maurizio	19:00 - 20:00 STUDIO 1	GYM MUSIC Mirko	19:30 - 20:30 STUDIO 1	FORZA FUNZIONALE Maurizio	19:00 - 20:00 STUDIO 1	SUPER STEP TONIFICATION Mirko		

ORARIO ESTIVO ACQUAGYM

dal 18/07/2022 al 31/07/2022

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
10:00 - 10:50 PISCINA COPERTA	AQUA FREE STYLE Andrea	10:00 - 10:50 PISCINA COPERTA	AQUA FIT Stefania	9:00 - 9:50 PISCINA COPERTA	AQUA FREE STYLE Andrea	10:00 - 10:50 PISCINA COPERTA	CARDIO CORE Stefania	10:00 - 10:50 PISCINA COPERTA	AQUA BIKE ENDURANCE Andrea	9:20 - 10:10 PISCINA COPERTA	AQUA 3D Katia
10:50 - 11:40 PISCINA COPERTA	AQUA BIKE ENJOY Andrea	10:50 - 11:40 PISCINA COPERTA	HYDRO TONE Stefania	9:50 - 10:40 PISCINA COPERTA	STRESS & REST Andrea	10:50 - 11:40 PISCINA COPERTA	AQUA BIKE Stefania	10:50 - 11:40 PISCINA COPERTA	HYDRO TONE Andrea		
13:15 - 14:05 PISCINA SCOPERTA	AQUA GYM Valeria Z.	13:15 - 14:05 PISCINA COPERTA	AQUA STEP Valeria M.	13:15 - 14:05 PISCINA COPERTA	AQUA BIKE Valeria Z.	13:15 - 14:05 PISCINA SCOPERTA	AQUA FREE STYLE Valeria M.	13:15 - 14:05 PISCINA SCOPERTA	AQUA GYM Valeria Z.	12:50 - 13:40 PISCINA COPERTA	AQUA FIT Pablo
18:30 - 19:20 PISCINA COPERTA	AQUA BIKE ENDURANCE Andrea	18:30 - 19:20 PISCINA COPERTA	AQUA GYM Katia	18:40 - 19:30 PISCINA COPERTA	HYDRO JUMP Stefania	18:30 - 19:20 PISCINA COPERTA	HYDRO TONE Andrea	18:30 - 19:20 PISCINA COPERTA	AQUA BIKE Valentina		
19:30 - 20:20 PISCINA COPERTA	HYDRO TONE Andrea	19:30 - 20:20 PISCINA COPERTA	AQUA BIKE Katia	19:30 - 20:20 PISCINA COPERTA	AQUA CIRCUIT Stefania	19:30 - 20:20 PISCINA COPERTA	AQUA BIKE ENJOY Andrea	19:30 - 20:20 PISCINA COPERTA	AQUA FREE STYLE Valentina		

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

Lunedì 1 Agosto		Martedì 2 Agosto		Mercoledì 3 Agosto		Giovedì 4 Agosto		Venerdì 5 Agosto	
08:30 - 09:30 STUDIO 2	G.A.G. <i>Pablo</i>	09:00 - 10:00 STUDIO 2	TOTAL BODY <i>Stefania</i>	08:30 - 09:30 STUDIO 2	CIRCUIT <i>Pablo</i>	09:00 - 10:00 STUDIO 2	TOTAL BODY <i>Stefania</i>	08:30 - 09:30 STUDIO 2	TONE UP <i>Federico</i>
10:00 - 11:00 PISCINA COPERTA	AQUABIKE <i>Andrea</i>	10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP <i>Stefania</i>	10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP <i>Andrea</i>	10:00 - 11:00 PISCINA COPERTA	AQUAFIT <i>Stefania</i>	10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP <i>Andrea</i>
13:30 - 14:30 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP <i>Andrea</i>	13:30 - 14:30 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP <i>Stefania</i>	13:30 - 14:30 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP <i>Andrea</i>	13:30 - 14:30 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP <i>Stefania</i>	13:30 - 14:30 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP <i>Andrea</i>
13.30 - 14.30 STUDIO 1	F. FUNZIONALE <i>Azzurra</i>	13:30 - 14:30 POLIFUNZIONALE	PILATES MATWORK <i>Roberto</i>	13.30 - 14.30 STUDIO 1	F. FUNZIONALE <i>Fabrizio</i>	13:30 - 14:30 POLIFUNZIONALE	PILATES MATWORK <i>Roberto</i>	13.30 - 14.30 STUDIO 1	F. FUNZIONALE <i>Alessio</i>
18:00 - 19:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP <i>Andrea</i>	18:30 - 19:30 POLIFUNZIONALE	TRUE POWER VINYASA <i>Raffaella</i>	18:00 - 19:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP <i>Stefania</i>	18:30 - 19:30 POLIFUNZIONALE	TRUE POWER VINYASA <i>Daniela</i>	18:00 - 19:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP <i>Andrea</i>
19:00 - 20:00 STUDIO 2	CIRCUIT <i>Federico</i>	19:30 - 20:30 PISCINA COPERTA	AQUAGYM <i>Katia</i>	19:00 - 20:00 STUDIO 2	TOTAL BODY <i>Federico</i>	19:30 - 20:30 PISCINA COPERTA	AQUABIKE <i>Andrea</i>	19:00 - 20:00 STUDIO 2	G.A.G. <i>Federico</i>
Lunedì 8 Agosto		Martedì 9 Agosto		Mercoledì 10 Agosto		Giovedì 11 Agosto		Venerdì 12 Agosto	
		09:00 - 10:00 STUDIO 2	G.A.G. <i>M. Teresa</i>			09:00 - 10:00 STUDIO 2	TONE UP <i>Pablo</i>		
10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP <i>Andrea</i>	10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP <i>Andrea</i>	10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP <i>Pablo</i>	10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP <i>Pablo</i>	10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP <i>Pablo</i>
18:00 - 19:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP <i>Andrea</i>	18:30 - 19:30 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP <i>Katia</i>	18:00 - 19:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP <i>Pablo</i>	18:30 - 19:30 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP <i>Katia</i>	18:00 - 19:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP <i>Pablo</i>
19:00 - 20:00 STUDIO 2	TOTAL BODY <i>M. Teresa</i>			19:00 - 20:00 STUDIO 2	CIRCUIT <i>Pablo</i>			19:00 - 20:00 STUDIO 2	GYM MUSIC <i>Pablo</i>
Lunedì 15 Agosto		Martedì 16 Agosto		Mercoledì 17 Agosto		Giovedì 18 Agosto		Venerdì 19 Agosto	
SALA CARDIO-ISOTONICA e NUOTO LIBERO 08:30/14:00		10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP <i>Pablo</i>	10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP <i>Pablo</i>	10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP <i>Pablo</i>	10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP <i>Pablo</i>
		18:30 - 19:30 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP <i>Pablo</i>	18:00 - 19:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP <i>Pablo</i>	18:30 - 19:30 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP <i>Pablo</i>	18:00 - 19:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP <i>Pablo</i>
Lunedì 22 Agosto		Martedì 23 Agosto		Mercoledì 24 Agosto		Giovedì 25 Agosto		Venerdì 26 Agosto	
		09:00 - 10:00 STUDIO 2	G.A.G. <i>Pablo</i>			09:00 - 10:00 STUDIO 2	TONE UP <i>Pablo</i>		
10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP <i>Pablo</i>	10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP <i>Pablo</i>	10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP <i>Pablo</i>	10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP <i>Pablo</i>	10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP <i>Pablo</i>
18:00 - 19:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP <i>Pablo</i>	18:30 - 19:30 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP <i>Pablo</i>	18:00 - 19:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP <i>Pablo</i>	18:30 - 19:30 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP <i>Pablo</i>	18:00 - 19:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP <i>Pablo</i>
19:00 - 20:00 STUDIO 2	TOTAL BODY <i>Pablo</i>			19:00 - 20:00 STUDIO 2	CIRCUIT <i>Pablo</i>			19:00 - 20:00 STUDIO 2	GYM MUSIC <i>Pablo</i>
Lunedì 29 Agosto		Martedì 30 Agosto		Mercoledì 31 agosto		Giovedì 1 Settembre		Venerdì 2 Settembre	
08:30 - 09:30 STUDIO 2	TONE UP <i>Pablo</i>	09:00 - 10:00 STUDIO 2	GYM MUSIC <i>Pablo</i>	08:30 - 09:30 STUDIO 2	CIRCUIT <i>Pablo</i>	09:00 - 10:00 STUDIO 2	GYM MUSIC <i>Pablo</i>	08:30 - 09:30 STUDIO 2	G.A.G. <i>Pablo</i>
10:00 - 11:00 PISCINA COPERTA	AQUABIKE <i>Andrea</i>	10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP <i>Pablo</i>	10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP <i>Andrea</i>	10:00 - 11:00 PISCINA COPERTA	AQUAFIT <i>Pablo</i>	10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP <i>Andrea</i>
13:30 - 14:30 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP <i>Andrea</i>	13:30 - 14:30 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP <i>Pablo</i>	13:30 - 14:30 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP <i>Andrea</i>	13:30 - 14:30 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP <i>Pablo</i>	13:30 - 14:30 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP <i>Andrea</i>
13.30 - 14.30 STUDIO 1	F. FUNZIONALE <i>Maurizio</i>	13:30 - 14:30 POLIFUNZIONALE	PILATES MATWORK <i>Roberto</i>	13.30 - 14.30 STUDIO 1	F. FUNZIONALE <i>Maurizio</i>	13:30 - 14:30 POLIFUNZIONALE	PILATES MATWORK <i>Roberto</i>	13.30 - 14.30 STUDIO 1	F. FUNZIONALE <i>Maurizio</i>
18:00 - 19:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP <i>Andrea</i>	18:30 - 19:30 STUDIO 2	G.A.G. <i>Silvia</i>	18:00 - 19:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP <i>Andrea</i>	18:30 - 19:30 STUDIO 2	TONE UP <i>Silvia</i>	18:00 - 19:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP <i>Andrea</i>
19:00 - 20:00 STUDIO 2	CIRCUIT <i>Flavio</i>	19:30 - 20:30 PISCINA COPERTA	AQUAGYM <i>Andrea</i>	19:00 - 20:00 STUDIO 2	TOTAL BODY <i>Flavio</i>	19:30 - 20:30 PISCINA COPERTA	AQUABIKE <i>Andrea</i>	19:00 - 20:00 STUDIO 2	CIRCUIT <i>Flavio</i>

ORARI SALA CARDIO ISOTONICA		
Dal 18 luglio al 5 agosto Lunedì - Venerdì dalle 7:00 alle 22:00 Sabato dalle 07:00 alle 18:30 Domenica dalle 08:30 alle 14:00	Dal 6 agosto al 21 agosto Lunedì - Venerdì dalle 07:00 alle 20:30 Sabato dalle 07:00 alle 18:30 Domenica dalle 08:30 alle 14:00	Dal 22 agosto al 4 settembre Lunedì - Venerdì dalle 07:00 alle 22:00 Sabato dalle 07:00 alle 18:30 Domenica dalle 08:30 alle 14:00