

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>Elisabetta</i>			07:15 - 08:15 STUDIO 1	GROUP CYCLING® <i>Fabrizio T.</i>	10:00 - 11:00 STUDIO 2	GYM MUSIC <i>Giada</i>	10:30 - 11:30 STUDIO 1 o 2	FITNESS <i>A rotazione</i>	
08:00 - 09:00 POLIFUNZIONALE	TOTAL BODY <i>Pablo</i>			08:00 - 09:00 POLIFUNZIONALE	AXIS <i>Pablo</i>		08:15 - 09:15 STUDIO 2	HEAT PROGRAM® <i>Cristina</i>	08:00 - 09:00 POLIFUNZIONALE	HUBIT <i>Pablo</i>	11:00 - 12:00 STUDIO 2	TOTAL BODY <i>Giada</i>	11:30 - 12:30 STUDIO 1 o 2	ENJOY <i>A rotazione</i>
		08:30 - 09:30 POLIFUNZIONALE	CIRCUIT <i>Stefania</i>	08:30 - 09:30 STUDIO 1	TRUE POWER YOGA LIGHT® <i>Daniela</i>		08:30 - 09:30 POLIFUNZIONALE	CIRCUIT <i>Stefania</i>			11:30 - 12:30 POLIFUNZIONALE	PREPUGILISTICA <i>Simone</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	STEP&TONE <i>Mirko</i>	09:00 - 10:00 POLIFUNZIONALE	TOTAL BODY <i>Manuela</i>	12:30 - 13:30 STUDIO 1	GROUP CYCLING® <i>Elisabetta o Fabrizio T.</i>		
09:15 - 10:15 STUDIO 2	G.A.G. <i>Pablo</i>	09:30 - 11:00 POLIFUNZIONALE	TRUE POWER YOGA FLOW® <i>Max</i>	09:15 - 10:15 STUDIO 2	AXIS <i>Pablo</i>		09:30 - 11:00 POLIFUNZIONALE	TRUE POWER YOGA LIGHT® <i>Max</i>	09:15 - 10:15 STUDIO 2	TONE UP <i>Pablo</i>	13:30 - 14:30 STUDIO 1	GROUP CYCLING® <i>Elisabetta o Fabrizio T.</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 - 15:00 POLIFUNZIONALE	TRUE POWER YOGA ALL LEVEL® <i>Tiziana o Raffaella</i>		
11:00 - 11:45 POLIFUNZIONALE	CIRCUIT <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	CIRCUIT <i>Pablo</i>				
11:45 - 12:45 POLIFUNZIONALE	AXIS <i>Pablo</i>	12:30 - 13:30 POLIFUNZIONALE	STRETCH & TONE <i>Stefania</i>	11:45 - 12:45 POLIFUNZIONALE	STRETCHING GLOBALE ATTIVO <i>Pablo</i>		12:30 - 13:30 POLIFUNZIONALE	STRETCH & TONE <i>Stefania</i>	11:45 - 12:45 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</i>	13:00 - 13:30 STUDIO 2	TONE UP <i>Fabrizio E.</i>		12:30 - 13:30 STUDIO 1	GROUP CYCLING® <i>Elisabetta</i>	13:00 - 13:30 STUDIO 2	G.A.G. <i>Fabrizio E.</i>				
13:30 - 14:30 STUDIO 1	FORZA FUNZIONALE <i>Azzurra</i>	13:30 - 14:30 STUDIO 2	HEAT PROGRAM® <i>Cristina</i>	13:30 - 14:30 STUDIO 1	FORZA FUNZIONALE metabolica <i>Fabrizio B.</i>		13:30 - 14:30 STUDIO 2	CIRCUIT <i>Jessica</i>	13:30 - 14:30 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</i>	13:30 - 14:30 STUDIO 2	PUMP <i>Fabrizio E.</i>		13:30 - 14:30 STUDIO 1	GROUP CYCLING® <i>Elisabetta</i>	13:30 - 14:30 STUDIO 2	CORPO LIBERO <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>				
18:30 - 19:30 STUDIO 2	TABATA WORKOUT <i>Mirko</i>			18:30 - 19:30 STUDIO 2	TABATA WORKOUT <i>Mirko</i>				18:30 - 19:30 STUDIO 2	TABATA WORKOUT <i>Mirko</i>				
19:00 - 20:00 STUDIO 1	POSTURALE <i>Federico</i>	18:30 - 19:30 STUDIO 2	CIRCUIT <i>Giada</i>	19:00 - 20:00 STUDIO 1	CORPO LIBERO <i>Federico</i>		18:30 - 19:30 STUDIO 2	CIRCUIT <i>Giada</i>	19:00 - 20:00 STUDIO 1	POSTURALE <i>Federico</i>				
19:00 - 20:00 POLIFUNZIONALE	PREPUGILISTICA <i>Simone</i>	18:45 - 20:00 POLIFUNZIONALE	TRUE POWER YOGA FLOW® <i>Raffaella</i>	19:00 - 20:00 POLIFUNZIONALE	PREPUGILISTICA <i>Simone</i>		18:45 - 20:00 POLIFUNZIONALE	TRUE POWER YOGA LIGHT® <i>Daniela</i>	19:00 - 20:00 POLIFUNZIONALE	PREPUGILISTICA <i>Simone</i>				
19:00 - 19:30 SALA C. ISOTONICA	CRUNCH <i>M.Teresa</i>	19:15 - 20:15 STUDIO 1	FORZA FUNZIONALE <i>Maurizio</i>	19:00 - 19:30 SALA C. ISOTONICA	CRUNCH <i>M.Teresa</i>		19:15 - 20:15 STUDIO 1	FORZA FUNZIONALE <i>Maurizio</i>	19:00 - 19:30 SALA C. ISOTONICA	CRUNCH <i>M.Teresa</i>				
19:30 - 20:30 STUDIO 2	STEP&TONE <i>Mirko</i>	19:30 - 20:30 STUDIO 2	TOTAL BODY <i>Giada</i>	19:30 - 20:30 STUDIO 2	GYM MUSIC <i>Mirko</i>		19:30 - 20:30 STUDIO 2	TOTAL BODY <i>Giada</i>	19:30 - 20:30 STUDIO 2	SUPER STEP TONIFICATION <i>Mirko</i>				
20:00 - 21:00 STUDIO 1	G.A.G. <i>Jessica</i>			20:00 - 21:00 STUDIO 1	TONE UP <i>Jessica</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/aquaflash/prenotazione-lezioni-tramite-web-istruzione-per-luso/>

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