

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO		DOMENICA	
07:15 - 08:15 STUDIO 1	GROUP CYCLING® Fabrizio T.			07:15 - 08:15 STUDIO 1	GROUP CYCLING® Elisabetta			07:15 - 08:15 STUDIO 1	GROUP CYCLING® Fabrizio T.	10:00 - 11:00 STUDIO 2	GYM MUSIC Giada	10:30 - 11:30 STUDIO 1 o 2	FITNESS A rotazione
08:00 - 09:00 POLIFUNZIONALE	TOTAL BODY Pablo			08:00 - 09:00 POLIFUNZIONALE	AXIS Pablo			08:00 - 09:00 POLIFUNZIONALE	HUBIT Pablo	11:00 - 12:00 STUDIO 2	TOTAL BODY Giada	11:30 - 12:30 STUDIO 1 o 2	ENJOY A rotazione
				08:30 - 09:30 POLIFUNZIONALE	CIRCUIT Stefania			08:30 - 09:30 STUDIO 1	TRUE POWER YOGA LIGHT® Daniela	08:30 - 09:30 POLIFUNZIONALE	CIRCUIT Stefania	11:30 - 12:30 POLIFUNZIONALE	TABATA CARDIO BOXE Simone
09:00 - 10:00 POLIFUNZIONALE	TOTAL BODY Manuela	09:30 - 10:30 STUDIO 2	GYM MUSIC Mirko	09:00 - 10:00 POLIFUNZIONALE	TOTAL BODY Manuela	09:30 - 10:30 STUDIO 2	STEP&TONE Mirko	09:00 - 10:00 POLIFUNZIONALE	TOTAL BODY Manuela	12:30 - 13:30 STUDIO 1	GROUP CYCLING® Elisabetta o Fabrizio T.		
09:15 - 10:15 STUDIO 2	G.A.G. Pablo	09:30 - 11:00 POLIFUNZIONALE	TRUE POWER YOGA FLOW® Max	09:15 - 10:15 STUDIO 2	AXIS Pablo	09:30 - 11:00 POLIFUNZIONALE	TRUE POWER YOGA LIGHT® Max	09:15 - 10:15 STUDIO 2	TONE UP Pablo	13:30 - 14:30 STUDIO 1	GROUP CYCLING® Elisabetta o Fabrizio T.		
10:00 - 11:00 POLIFUNZIONALE	PILATES MATWORK® Manuela			10:00 - 11:00 POLIFUNZIONALE	PILATES MATWORK® Manuela			10:00 - 11:00 POLIFUNZIONALE	PILATES MATWORK® Manuela	13:30 - 15:00 POLIFUNZIONALE	TRUE POWER YOGA ALL LEVEL® Tiziana o Raffaella		
11:00 - 11:45 POLIFUNZIONALE	CIRCUIT Pablo	11:00 - 12:15 POLIFUNZIONALE	PREPUGILISTICA Alessandro	11:00 - 11:45 POLIFUNZIONALE	HUBIT® Pablo	11:00 - 12:15 POLIFUNZIONALE	PREPUGILISTICA Alessandro	11:00 - 11:45 POLIFUNZIONALE	CIRCUIT Pablo	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			
11:45 - 12:45 POLIFUNZIONALE	AXIS Pablo	12:30 - 13:30 POLIFUNZIONALE	STRETCH & TONE Stefania	11:45 - 12:45 POLIFUNZIONALE	STRETCHING GLOBALE ATTIVO Pablo	12:30 - 13:30 POLIFUNZIONALE	STRETCH & TONE Stefania	11:45 - 12:45 POLIFUNZIONALE	AXIS Pablo				
13:00 - 13:30 STUDIO 2	CRUNCH Fabrizio E.	12:30 - 13:30 STUDIO 1	GROUP CYCLING® Elisabetta	13:00 - 13:30 STUDIO 2	TONE UP Fabrizio E.	12:30 - 13:30 STUDIO 1	GROUP CYCLING® Elisabetta	13:00 - 13:30 STUDIO 2	G.A.G. Fabrizio E.				
13:30 - 14:30 STUDIO 1	FORZA FUNZIONALE Azzurra	13:30 - 14:30 STUDIO 2	HEAT PROGRAM® Cristina	13:30 - 14:30 STUDIO 1	FORZA FUNZIONALE metabolica Fabrizio B.	13:30 - 14:30 STUDIO 2	CIRCUIT Jessica	13:30 - 14:30 STUDIO 1	FORZA FUNZIONALE Alessio				
13:30 - 14:30 STUDIO 2	TOTAL BODY Fabrizio E.	13:30 - 14:30 STUDIO 1	GROUP CYCLING® Elisabetta	13:30 - 14:30 STUDIO 2	PUMP Fabrizio E.	13:30 - 14:30 STUDIO 1	GROUP CYCLING® Elisabetta	13:30 - 14:30 STUDIO 2	CORPO LIBERO Fabrizio E.	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			
13:30 - 14:30 POLIFUNZIONALE	PREPUGILISTICA Simone	13:30 - 14:30 POLIFUNZIONALE	PILATES MATWORK® Roberto	13:30 - 14:30 POLIFUNZIONALE	PREPUGILISTICA Simone	13:30 - 14:30 POLIFUNZIONALE	PILATES MATWORK® Roberto	13:30 - 14:30 POLIFUNZIONALE	PREPUGILISTICA Simone				
18:30 - 19:30 STUDIO 2	TABATA WORKOUT Mirko			18:30 - 19:30 STUDIO 2	STEP&TONE Mirko			18:30 - 19:30 STUDIO 2	TABATA WORKOUT Mirko				
19:00 - 20:00 STUDIO 1	POSTURALE Federico	18:30 - 19:30 STUDIO 2	CIRCUIT Giada	19:00 - 20:00 STUDIO 1	CORPO LIBERO Federico	18:30 - 19:30 STUDIO 2	CIRCUIT Giada	19:00 - 20:00 STUDIO 1	POSTURALE Federico				
19:00 - 20:00 POLIFUNZIONALE	PREPUGILISTICA Simone	18:45 - 20:00 POLIFUNZIONALE	TRUE POWER YOGA FLOW® Raffaella	19:00 - 20:00 POLIFUNZIONALE	PREPUGILISTICA Simone	18:45 - 20:00 POLIFUNZIONALE	TRUE POWER YOGA LIGHT® Daniela	19:00 - 20:00 POLIFUNZIONALE	PREPUGILISTICA Simone				
19:00 - 19:30 SALA C. ISOTONICA	CRUNCH M.Teresa	19:15 - 20:15 STUDIO 1	FORZA FUNZIONALE Maurizio	19:00 - 19:30 SALA C. ISOTONICA	CRUNCH M.Teresa	19:15 - 20:15 STUDIO 1	FORZA FUNZIONALE Maurizio	19:00 - 19:30 SALA C. ISOTONICA	CRUNCH M.Teresa				
19:30 - 20:30 STUDIO 2	STEP&TONE Mirko	19:30 - 20:30 STUDIO 2	TOTAL BODY Giada	19:30 - 20:30 STUDIO 2	TABATA WORKOUT Mirko	19:30 - 20:30 STUDIO 2	TOTAL BODY Giada	19:30 - 20:30 STUDIO 2	SUPER STEP TONIFICATION Mirko				
20:00 - 21:00 STUDIO 1	G.A.G. Jessica			20:00 - 21:00 STUDIO 1	TONE UP Jessica								
				20:30 - 21:30 POLIFUNZIONALE	LATIN SWING Simone								