

LUNEDÌ	
07:15 - 08:15 STUDIO 1	GROUP CYCLING® <i>Fabrizio T.</i>
08:00 - 09:00 POLIFUNZIONALE	TOTAL BODY <i>Pablo</i>

09:00 - 10:00 POLIFUNZIONALE	TOTAL BODY <i>Manuela</i>
09:15 - 10:15 STUDIO 2	G.A.G. <i>Pablo</i>
10:00 - 11:00 POLIFUNZIONALE	PILATES MATWORK® <i>Manuela</i>
11:00 - 11:45 POLIFUNZIONALE	CIRCUIT <i>Pablo</i>
11:45 - 12:45 POLIFUNZIONALE	AXIS <i>Pablo</i>
13:00 - 13:30 STUDIO 2	CRUNCH <i>Fabrizio E.</i>
13:30 - 14:30 STUDIO 1	FORZA FUNZIONALE <i>Azzurra</i>
13:30 - 14:30 STUDIO 2	TOTAL BODY <i>Fabrizio E.</i>
13:30 - 14:30 POLIFUNZIONALE	PREPUGILISTICA <i>Simone</i>
18:30 - 19:30 STUDIO 2	TABATA WORKOUT <i>Mirko</i>
19:00 - 20:00 STUDIO 1	POSTURALE <i>Federico</i>
19:00 - 20:00 POLIFUNZIONALE	PREPUGILISTICA <i>Simone</i>
19:00 - 19:30 SALA C. ISOTONICA	CRUNCH <i>M.Teresa</i>
19:30 - 20:30 STUDIO 2	STEP&TONE <i>Mirko</i>
20:00 - 21:00 STUDIO 1	G.A.G. <i>Jessica</i>

MARTEDÌ	
08:30 - 09:30 POLIFUNZIONALE	

08:30 - 09:30 POLIFUNZIONALE	CIRCUIT <i>Stefania</i>
09:30 - 10:30 STUDIO 2	GYM MUSIC <i>Mirko</i>
09:30 - 11:00 POLIFUNZIONALE	TRUE POWER YOGA FLOW® <i>Max</i>
11:00 - 12:15 POLIFUNZIONALE	
12:30 - 13:30 POLIFUNZIONALE	STRETCH & TONE <i>Stefania</i>
12:30 - 13:30 STUDIO 1	GROUP CYCLING® <i>Elisabetta</i>
13:30 - 14:30 STUDIO 2	HEAT PROGRAM® <i>Cristina</i>
13:30 - 14:30 STUDIO 1	GROUP CYCLING® <i>Elisabetta</i>
13:30 - 14:30 POLIFUNZIONALE	PILATES MATWORK® <i>Roberto</i>
18:30 - 19:30 STUDIO 2	
18:45 - 20:00 POLIFUNZIONALE	TRUE POWER YOGA FLOW® <i>Raffaella</i>
19:15 - 20:15 STUDIO 1	FORZA FUNZIONALE <i>Maurizio</i>
19:30 - 20:30 STUDIO 2	TOTAL BODY <i>Giada</i>

MERCOLEDÌ	
07:15 - 08:15 STUDIO 1	GROUP CYCLING® <i>Elisabetta</i>
08:00 - 09:00 POLIFUNZIONALE	AXIS <i>Pablo</i>

08:30 - 09:30 STUDIO 1	TRUE POWER YOGA LIGHT® <i>Daniela</i>
09:00 - 10:00 POLIFUNZIONALE	TOTAL BODY <i>Manuela</i>
09:15 - 10:15 STUDIO 2	AXIS <i>Pablo</i>
10:00 - 11:00 POLIFUNZIONALE	PILATES MATWORK® <i>Manuela</i>
11:00 - 11:45 POLIFUNZIONALE	HUBIT® <i>Pablo</i>
11:45 - 12:45 POLIFUNZIONALE	STRETCHING GLOBALE ATTIVO <i>Pablo</i>
13:00 - 13:30 STUDIO 2	TONE UP <i>Fabrizio E.</i>
13:30 - 14:30 STUDIO 1	FORZA FUNZIONALE metabolica <i>Fabrizio B.</i>
13:30 - 14:30 STUDIO 2	PUMP <i>Fabrizio E.</i>
13:30 - 14:30 POLIFUNZIONALE	PREPUGILISTICA <i>Simone</i>
18:30 - 19:30 STUDIO 2	STEP&TONE <i>Mirko</i>
19:00 - 20:00 STUDIO 1	CORPO LIBERO <i>Federico</i>
19:00 - 20:00 POLIFUNZIONALE	PREPUGILISTICA <i>Simone</i>
19:00 - 19:30 SALA C. ISOTONICA	CRUNCH <i>M.Teresa</i>
19:30 - 20:30 STUDIO 2	TABATA WORKOUT <i>Mirko</i>
20:00 - 21:00 STUDIO 1	TONE UP <i>Jessica</i>
20:30 - 21:30 POLIFUNZIONALE	LATIN SWING <i>Simone</i>

GIOVEDÌ	
08:15 - 09:15 STUDIO 2	HEAT PROGRAM® <i>Cristina</i>

08:30 - 09:30 POLIFUNZIONALE	CIRCUIT <i>Stefania</i>
09:30 - 10:30 STUDIO 2	STEP&TONE <i>Mirko</i>
09:30 - 11:00 POLIFUNZIONALE	TRUE POWER YOGA LIGHT® <i>Max</i>
11:00 - 12:15 POLIFUNZIONALE	
12:30 - 13:30 POLIFUNZIONALE	STRETCH & TONE <i>Stefania</i>
12:30 - 13:30 STUDIO 1	GROUP CYCLING® <i>Elisabetta</i>
13:30 - 14:30 STUDIO 2	CIRCUIT <i>Jessica</i>
13:30 - 14:30 STUDIO 1	GROUP CYCLING® <i>Elisabetta</i>
13:30 - 14:30 POLIFUNZIONALE	PILATES MATWORK® <i>Roberto</i>
18:30 - 19:30 STUDIO 2	
18:45 - 20:00 POLIFUNZIONALE	TRUE POWER YOGA LIGHT® <i>Daniela</i>
19:15 - 20:15 STUDIO 1	FORZA FUNZIONALE <i>Maurizio</i>
19:30 - 20:30 STUDIO 2	TOTAL BODY <i>Giada</i>

VENERDÌ	
07:15 - 08:15 STUDIO 1	GROUP CYCLING® <i>Fabrizio T.</i>
08:00 - 09:00 POLIFUNZIONALE	HUBIT <i>Pablo</i>

09:00 - 10:00 POLIFUNZIONALE	TOTAL BODY <i>Manuela</i>
09:15 - 10:15 STUDIO 2	TONE UP <i>Pablo</i>
10:00 - 11:00 POLIFUNZIONALE	PILATES MATWORK® <i>Manuela</i>
11:00 - 11:45 POLIFUNZIONALE	CIRCUIT <i>Pablo</i>
11:45 - 12:45 POLIFUNZIONALE	AXIS <i>Pablo</i>
13:00 - 13:30 STUDIO 2	G.A.G. <i>Fabrizio E.</i>
13:30 - 14:30 STUDIO 1	FORZA FUNZIONALE <i>Alessio</i>
13:30 - 14:30 STUDIO 2	CORPO LIBERO <i>Fabrizio E.</i>
13:30 - 14:30 POLIFUNZIONALE	PREPUGILISTICA <i>Simone</i>
18:30 - 19:30 STUDIO 2	TABATA WORKOUT <i>Mirko</i>
19:00 - 20:00 STUDIO 1	POSTURALE <i>Federico</i>
19:00 - 20:00 POLIFUNZIONALE	PREPUGILISTICA <i>Simone</i>
19:00 - 19:30 SALA C. ISOTONICA	CRUNCH <i>M.Teresa</i>
19:30 - 20:30 STUDIO 2	SUPER STEP TONIFICATION <i>Mirko</i>

SABATO	
10:00 - 11:00 STUDIO 2	GYM MUSIC <i>Giada</i>
11:00 - 12:00 STUDIO 2	TOTAL BODY <i>Giada</i>

11:30 - 12:30 POLIFUNZIONALE	TABATA CARDIO BOXE <i>Simone</i>
12:30 - 13:30 STUDIO 1	GROUP CYCLING® <i>Elisabetta o Fabrizio T.</i>
13:30 - 14:30 STUDIO 1	GROUP CYCLING® <i>Elisabetta o Fabrizio T.</i>
13:30 - 15:00 POLIFUNZIONALE	TRUE POWER YOGA ALL LEVEL® <i>Tiziana o Raffaella</i>

DOMENICA	
10:30 - 11:30 STUDIO 1 o 2	FITNESS <i>A rotazione</i>
11:30 - 12:30 STUDIO 1 o 2	ENJOY <i>A rotazione</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

ORARIO ACQUA GYM - FITNESS ACQUATICO

dal 05/09/2022 al 16/07/2023

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>	11:40 12:30	AQUA FREE STYLE <i>Andrea</i>				
13:15 14:05	AQUA BOARD <i>Valeria Z.</i>	13:15 14:05	AQUA GYM <i>Valentina</i>	13:15 14:05	AQUA BIKE <i>Valeria Z.</i>	13:15 14:05	AQUA CIRCUIT <i>Valentina</i>	13:15 14:05	AQUA GYM <i>Valeria Z.</i>	12:50 13:40	AQUA FUNCTIONAL FIT <i>Katia</i>	GYM NUOTO con <i>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 FUNCTIONAL FIT <i>Yuliet</i>				
19:30 20:20	HYDRO TONE <i>Andrea</i>	19:30 20:20	AQUA BIKE <i>Katia</i>	19:30 20:20	AQUA BOARD <i>Stefania</i>	19:30 20:20	AQUA BIKE ENJOY <i>Andrea</i>	19:30 20:20	HYDRO TONE <i>Yuliet</i>				
						20:30 21:20	AQUAFUSION <i>Andrea</i>						

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

LUNEDI' - MARTEDI' - GIOVEDI' - VENERDI'			
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	/

MERCOLEDI'			
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 subiranno delle variazioni dovute all'apertura della vasca olimpica scoperta.
 Si ricorda che le piscine di Aquaniene potranno essere messe a disposizione della Federazione Italiana Nuoto per lo svolgimento di allenamenti ed eventi agonistici (solitamente nelle giornate di sabato pomeriggio e/o domenica o festivi).
 In tali occasioni le piscine potrebbero non essere disponibili.
 La Direzione Tecnica si riserva la possibilit  di effettuare modifiche e/o variazioni al seguente programma.