

ORARIO ESTIVO 2023

PISCINA SCOPERTA

Dal 17 luglio al 28 luglio Lunedì - Venerdì dalle 07:00 alle 18:30 Sabato dalle 07:00 alle 18:30 Domenica dalle 08:30 alle 18:30	Dal 29 luglio al 3 settembre Lunedì - Venerdì dalle 07:00 alle 21:00 Sabato dalle 07:00 alle 18:30 Domenica dalle 08:30 alle 18:30	Dal 4 settembre Lunedì - Venerdì dalle 07:00 alle 18:30 Sabato dalle 07:00 alle 18:30 Domenica dalle 08:30 alle 18:30
--	--	---

PISCINE COPERTE

Dal 17 luglio al 28 luglio 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	Dal 29 luglio al 3 settembre CHIUSO CAUSA MANUTENZIONE STRAORDINARIA	Dal 4 settembre Lunedì – Venerdì dalle 07:00 alle 16:20 e 18:30-22:00 Sabato dalle 07:00 alle 14:30 Domenica dalle 08:30 alle 14:00
---	---	--

SALA CARDIO ISOTONICA

Dal 17 luglio al 6 agosto Lunedì - Venerdì dalle 7:00 alle 22:00 Sabato dalle 07:00 alle 18:30 Domenica dalle 08:30 alle 14:00	Dal 7 agosto al 27 agosto Lunedì - Venerdì dalle 07:00 alle 21:00 Sabato dalle 07:00 alle 18:30 Domenica dalle 08:30 alle 14:00	Dal 28 agosto 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 17-24 LUGLIO		MARTEDÌ 18-25 LUGLIO		MERCOLEDÌ 19-26 LUGLIO		GIOVEDÌ 20-27 LUGLIO		VENERDÌ 21-28 LUGLIO		SABATO 22-29 LUGLIO	
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
08:00 - 09:00 POLIFUNZIONALE	TOTAL BODY Pablo			08:00 - 09:00 POLIFUNZIONALE	AXIS Pablo			08:00 - 09:00 POLIFUNZIONALE	HUBIT® Pablo	11:30 - 12:30 POLIFUNZIONALE	TABATA CARDIO BOXE Simone
09:00 - 10:00 POLIFUNZIONALE	TOTAL BODY Manuela	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	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 - 10:30 STUDIO 2	GYM MUSIC Mirko	09:00 - 10:00 POLIFUNZIONALE	TOTAL BODY Manuela	09:30 - 10:30 STUDIO 2	STEP & TONE Mirko	09:15 - 10:15 STUDIO 2	TONE UP 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	
10:00 - 11:00 POLIFUNZIONALE	PILATES MATWORK® Manuela	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	10:00 - 11:00 POLIFUNZIONALE	PILATES MATWORK® Manuela		
11:00 - 12:00 POLIFUNZIONALE	CIRCUIT Pablo	12:30 - 13:30 POLIFUNZIONALE	STRETCH & TONE Stefania	10:00 - 11:00 POLIFUNZIONALE	PILATES MATWORK® Manuela	12:30 - 13:30 POLIFUNZIONALE	STRETCH & TONE Stefania	11:00 - 12:00 POLIFUNZIONALE	AXIS Pablo		
13:30 - 14:30 STUDIO 1	FORZA FUNZIONALE Azzurra	13:30 - 14:30 STUDIO 1	GROUP CYCLING® Elisabetta	11:00 - 12:00 POLIFUNZIONALE	HUBIT® Pablo	13:30 - 14:30 STUDIO 1	GROUP CYCLING® Elisabetta	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 1	FORZA FUNZIONALE METABOLICA Fabrizio B.	13:30 - 14:30 POLIFUNZIONALE	PILATES MATWORK® Roberto	13:30 - 14:30 STUDIO 2	CORPO LIBERO Fabrizio E.		
13:30 - 14:30 POLIFUNZIONALE	PREPUGILISTICA Simone			13:30 - 14:30 STUDIO 2	PUMP Fabrizio E.			13:30 - 14:30 POLIFUNZIONALE	PREPUGILISTICA Simone		
18:30 - 19:30 STUDIO 2	TABATA WORKOUT Mirko	18:45 - 20:00 POLIFUNZIONALE	TRUE POWER YOGA FLOW® Raffaella	13:30 - 14:30 POLIFUNZIONALE	PREPUGILISTICA Simone	18:45 - 20:00 POLIFUNZIONALE	TRUE POWER YOGA LIGHT® Daniela	18:30 - 19:30 STUDIO 2	TABATA WORKOUT Mirko		
19:00 - 20:00 STUDIO 1	POSTURALE Federico	19:00 - 20:00 STUDIO 2	TOTAL BODY Giada	18:30 - 19:30 STUDIO 2	STEP&TONE Mirko	19:00 - 20:00 STUDIO 2	TOTAL BODY Giada	19:00 - 20:00 STUDIO 1	POSTURALE Federico		
19:00 - 20:00 POLIFUNZIONALE	PREPUGILISTICA Simone	19:15 - 20:15 STUDIO 1	FORZA FUNZIONALE Maurizio	19:00 - 20:00 STUDIO 1	CORPO LIBERO Federico	19:15 - 20:15 STUDIO 1	FORZA FUNZIONALE Maurizio	19:00 - 20:00 POLIFUNZIONALE	PREPUGILISTICA Simone		
19:30 - 20:30 STUDIO 2	STEP&TONE Mirko			19:00 - 20:00 POLIFUNZIONALE	PREPUGILISTICA Simone			19:30 - 20:30 STUDIO 2	SUPER STEP TONIFICATION Mirko		
				19:30 - 20:30 STUDIO 2	TABATA WORKOUT Mirko						

ORARIO ESTIVO ACQUAGYM

dal 17/07/2023 al 28/07/2023

LUNEDÌ 17-24 LUGLIO		MARTEDÌ 18-25 LUGLIO		MERCOLEDÌ 19-26 LUGLIO		GIOVEDÌ 20-27 LUGLIO		VENERDÌ 21-28 LUGLIO		SABATO 22 LUGLIO	
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		
		11:40 - 12:30 PISCINA COPERTA	FUNCTIONAL SWIM Stefania			11:40 - 12:30 PISCINA COPERTA	AQUA 3D Andrea				
13:15 - 14:05 PISCINA COPERTA	AQUA GYM Valeria Z.	13:15 - 14:05 PISCINA COPERTA	AQUA GYM Mercedes	13:15 - 14:05 PISCINA COPERTA	AQUA BIKE Valeria Z.	13:15 - 14:05 PISCINA COPERTA	AQUA CIRCUIT Mercedes	13:15 - 14:05 PISCINA COPERTA	AQUA GYM Valeria Z.	12:50 - 13:40 PISCINA COPERTA	AQUA FUNCTIONAL FIT Katia
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 FUNCTIONAL FIT Yuliet		
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 BOARD Stefania	19:30 - 20:20 PISCINA COPERTA	AQUA BIKE ENJOY Andrea	19:30 - 20:20 PISCINA COPERTA	HYDRO TONE Yuliet		

È OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE PER TUTTE LE LEZIONI

PRENOTAZIONE LEZIONI TRAMITE WEB accedendo
<https://www.aquaniene.it/aquafly/prenotazione-lezioni-tramite-web-istruzione-per-luso/>

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

Agosto 2023

Lunedì 31 Luglio		Martedì 1 Agosto		Mercoledì 2 Agosto		Giovedì 3 Agosto		Venerdì 4 Agosto	
08:30 - 09:30 STUDIO 2	G.A.G. Pablo	09:00 - 10:00 STUDIO 2	CIRCUIT Stefania	08:30 - 09:30 STUDIO 2	TOTAL BODY Pablo	09:00 - 10:00 STUDIO 2	CIRCUIT Stefania	08:30 - 09:30 STUDIO 2	TONE UP Pablo
10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP Andrea	10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP Stefania	10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP Andrea	10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP Stefania	10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP Andrea
13:30 - 14:30 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP Valeria	13:30 - 14:30 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP Stefania	13:30 - 14:30 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP Andrea	13:30 - 14:30 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP Stefania	13:30 - 14:30 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP Andrea
13:30 - 14:30 STUDIO 1	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.
18:00 - 19:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP Andrea	18:30 - 19:30 STUDIO 2	TOTAL BODY Giada	18:00 - 19:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP Stefania	18:30 - 19:30 STUDIO 2	TOTAL BODY Giada	18:00 - 19:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP Yuliet
19:00 - 20:00 STUDIO 2	CIRCUIT Federico	19:30 - 20:30 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP Katia	19:00 - 20:00 STUDIO 2	CORPO LIBERO Federico	19:30 - 20:30 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP Andrea	19:00 - 20:00 STUDIO 2	TOTAL BODY Federico
Lunedì 7 Agosto		Martedì 8 Agosto		Mercoledì 9 Agosto		Giovedì 10 Agosto		Venerdì 11 Agosto	
		09:00 - 10:00 STUDIO 2	TOTAL BODY Pablo			09:00 - 10:00 STUDIO 2	G.A.G. Pablo		
10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP Pablo	10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP Pablo	10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP Pablo	10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP Pablo	10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP Pablo
18:00 - 19:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP Pablo	18:30 - 19:30 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP Pablo	18:00 - 19:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP Pablo	18:30 - 19:30 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP Pablo	18:00 - 19:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP Pablo
19:00 - 20:00 STUDIO 2	G.A.G. Pablo			19:00 - 20:00 STUDIO 2	TONE UP Pablo			19:00 - 20:00 STUDIO 2	TOTAL BODY Pablo
Lunedì 14 Agosto		Martedì 15 Agosto		Mercoledì 16 Agosto		Giovedì 17 Agosto		Venerdì 18 Agosto	
10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP Pablo	SALA CARDIO-ISOTONICA e NUOTO LIBERO 08:30/14:00		10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP Pablo	10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP Pablo	10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP Pablo
18:00 - 19:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP Pablo			18:00 - 19:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP Pablo	18:30 - 19:30 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP Pablo	18:00 - 19:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP Pablo
Lunedì 21 Agosto		Martedì 22 Agosto		Mercoledì 23 Agosto		Giovedì 24 Agosto		Venerdì 25 Agosto	
		09:00 - 10:00 STUDIO 2	TOTAL BODY Flavio			09:00 - 10:00 STUDIO 2	TOTAL BODY Flavio		
10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP Andrea	10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP Andrea	10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP Andrea	10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP Andrea	10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP Andrea
13:30 - 14:30 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP Andrea			13:30 - 14:30 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP Vittoriana			13:30 - 14:30 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP Andrea
19:00 - 20:00 STUDIO 2	TOTAL BODY Silvia	18:30 - 19:30 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP Andrea	19:00 - 20:00 STUDIO 2	CORPO LIBERO Silvia	18:30 - 19:30 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP Vittoriana	19:00 - 20:00 STUDIO 2	TOTAL BODY Silvia
Lunedì 28 Agosto		Martedì 29 Agosto		Mercoledì 30 agosto		Giovedì 31 Agosto		Venerdì 1 Settembre	
08:30 - 09:30 STUDIO 2	TOTAL BODY Silvia	09:00 - 10:00 STUDIO 2	TOTAL BODY Flavio	08:30 - 09:30 STUDIO 2	TOTAL BODY Silvia	09:00 - 10:00 STUDIO 2	TOTAL BODY Flavio	08:30 - 09:30 STUDIO 2	TOTAL BODY Silvia
10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP Andrea	10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP Andrea	10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP Andrea	10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP Andrea	10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP Andrea
13:30 - 14:30 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP Andrea	13:30 - 14:30 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP Andrea	13:30 - 14:30 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP Andrea	13:30 - 14:30 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP Andrea	13:30 - 14:30 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP Andrea
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
18:00 - 19:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP Andrea	18:30 - 19:30 STUDIO 2	TOTAL BODY Silvia	18:00 - 19:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP Andrea	18:30 - 19:30 STUDIO 2	TOTAL BODY Silvia	18:00 - 19:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP Andrea
19:00 - 20:00 POLIFUNZIONALE	TABATA CARDIO BOXE Simone	19:30 - 20:30 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP Andrea	19:00 - 20:00 POLIFUNZIONALE	PREPUGILISTICA Simone	19:30 - 20:30 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP Andrea	19:00 - 20:00 POLIFUNZIONALE	TABATA CARDIO BOXE Simone

ORARI SALA CARDIO ISOTONICA

Dal 17 luglio al 6 agosto
Lunedì - Venerdì dalle 7:00 alle 22:00
Sabato dalle 07:00 alle 18:30
Domenica dalle 08:30 alle 14:00

Dal 7 agosto al 27 agosto
Lunedì - Venerdì dalle 07:00 alle 21:00
Sabato dalle 07:00 alle 18:30
Domenica dalle 08:30 alle 14:00

Dal 28 agosto
Lunedì - Venerdì dalle 07:00 alle 22:00
Sabato dalle 07:00 alle 18:30
Domenica dalle 08:30 alle 14:00



LUNEDI' - MARTEDI' - MERCOLEDI' - GIOVEDI' - VENERDI'				SABATO				DOMENICA E FESTIVI			
ORARIO	CORSIE A DISPOSIZIONE	di cui per adulti	di cui per bambini + adulti	ORARIO	CORSIE A DISPOSIZIONE	di cui per adulti	di cui per bambini + adulti	ORARIO	CORSIE A DISPOSIZIONE	di cui per adulti	di cui per bambini + adulti
07,00 10,30	3	3	0	07,00 10,30	3	3	0	08,30 10,30	5	5	0
10,30 12,30	4	3	1	10,30 12,30	6	5	1	10,30 12,30	5	4	1
12,30 14,30	4	3	1	12,30 14,30	6	5	1	12,30 14,30	6	5	1
14,30 16,30	3	2	1	14,30 16,30	6	5	1	14,30 16,30	6	5	1
16,30 18,30	3	2	1	16,30 18,30	5	4	1	16,30 18,30	6	5	1



N.B. I possessori di abbonamenti elite morning o aqua morning possono accedere alla piscina scoperta entro le 14.00.

Si raccomanda vivamente il rispetto degli orari e dell'utilizzo per l'uso dell'attività del nuoto libero.

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

