

dal 04/09/2023 al 14/07/2024

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO		DOMENICA	
07:15 - 08:15 STUDIO 1	GROUP CYCLING® <i>Fabrizio T.</i>	07:30 - 08:30 STUDIO 2	H.E.A.T. PROGRAM® <i>Cristina</i>	07:15 - 08:15 STUDIO 1	GROUP CYCLING® <i>Elisabetta</i>	07:45 - 08:45 STUDIO 2	H.E.A.T. PROGRAM® <i>Cristina</i>	07:15 - 08:15 STUDIO 1	GROUP CYCLING® <i>Fabrizio T.</i>	10:00 - 11:00 STUDIO 2	GYM MUSIC <i>Jessica</i>	10:30 - 11:30 STUDIO 1 o 2	FITNESS <i>A rotazione</i>
08:00 - 09:00 POLIFUNZIONALE	CIRCUIT <i>Pablo</i>	08:30 - 09:30 POLIFUNZIONALE	CIRCUIT <i>Stefania</i>	08:00 - 09:00 POLIFUNZIONALE	AXIS® <i>Pablo</i>	08:30 - 09:30 POLIFUNZIONALE	CIRCUIT <i>Stefania</i>	08:00 - 09:00 POLIFUNZIONALE	HUBIT® <i>Pablo</i>	11:00 - 12:00 STUDIO 2	TOTAL BODY <i>Jessica</i>	11:30 - 12:30 STUDIO 1 o 2	ENJOY <i>A rotazione</i>
09:00 - 10:00 POLIFUNZIONALE	TOTAL BODY <i>Manuela</i>	09:30 - 10:30 STUDIO 2	GYM MUSIC <i>Mirko</i>	08:30 - 09:30 STUDIO 1	TRUE POWER YOGA LIGHT® <i>Daniela</i>	09:30 - 10:00 POLIFUNZIONALE	STEP & TONE <i>Mirko</i>	09:00 - 10:00 POLIFUNZIONALE	TOTAL BODY <i>Manuela</i>	11:30 - 12:30 POLIFUNZIONALE	TABATA WORKOUT <i>Simone</i>	12:30 - 13:30 STUDIO 1	GROUP CYCLING® <i>Elisabetta o Fabrizio T.</i>
09:15 - 10:15 STUDIO 2	AXIS® <i>Pablo</i>	09:30 - 11:00 POLIFUNZIONALE	TRUE POWER YOGA FLOW® <i>Max</i>	09:00 - 10:00 POLIFUNZIONALE	TOTAL BODY <i>Manuela</i>	09:15 - 10:15 STUDIO 2	CIRCUIT <i>Pablo</i>	09:30 - 11:00 POLIFUNZIONALE	TRUE POWER YOGA LIGHT® <i>Max</i>	09:15 - 10:15 STUDIO 2	STRETCHING GLOBALE ATTIVO <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>	10:30 - 11:30 STUDIO 2	TONING ZONE® <i>Claudia</i> <small>a partire dall'11/09</small>	10:00 - 11:00 POLIFUNZIONALE	PILATES MATWORK® <i>Manuela</i>	10:30 - 11:30 STUDIO 2	CIRCUIT <i>Pablo</i>	10:00 - 11:00 POLIFUNZIONALE	PREPUGILISTICA <i>Alessandro</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	HUBIT® <i>Pablo</i>	11:00 - 12:15 POLIFUNZIONALE	PREPUGILISTICA <i>Alessandro</i>	10:00 - 11:00 POLIFUNZIONALE	PILATES MATWORK® <i>Manuela</i>	11:00 - 12:15 POLIFUNZIONALE	PREPUGILISTICA <i>Alessandro</i>	11:00 - 11:45 POLIFUNZIONALE	CIRCUIT <i>Pablo</i>	11:00 - 11:45 POLIFUNZIONALE	CIRCUIT <i>Pablo</i>	17:30 - 18:30 STUDIO 2	GARUDA® <i>Claudia</i> <small>a partire dall'11/09</small>
11:45 - 12:45 POLIFUNZIONALE	STRETCHING GLOBALE ATTIVO <i>Pablo</i>	11:30 - 12:30 STUDIO 2	GARUDA® <i>Claudia</i> <small>a partire dall'11/09</small>	11:00 - 11:45 POLIFUNZIONALE	HUBIT® <i>Pablo</i>	11:30 - 12:30 STUDIO 2	GARUDA® <i>Claudia</i> <small>a partire dall'11/09</small>	11:45 - 12:45 POLIFUNZIONALE	AXIS® <i>Pablo</i>	11:45 - 12:45 POLIFUNZIONALE	AXIS® <i>Pablo</i>	18:30 - 19:30 STUDIO 2	TOTAL BODY <i>Mirko</i>
13:00 - 13:30 STUDIO 2	CRUNCH <i>Fabrizio E.</i>	12:30 - 13:30 POLIFUNZIONALE	STRETCH & TONE <i>Stefania</i>	11:45 - 12:45 POLIFUNZIONALE	AXIS® <i>Pablo</i>	12:30 - 13:30 STUDIO 2	STRETCH & TONE <i>Stefania</i>	12:30 - 13:30 POLIFUNZIONALE	GROUP CYCLING® <i>Elisabetta</i>	13:00 - 13:30 STUDIO 2	G.A.G. <i>Fabrizio E.</i>	19:00 - 20:00 STUDIO 1	POSTURALE <i>Federico</i>
13:30 - 14:30 STUDIO 1	FORZA FUNZIONALE <i>Azzurra</i>	12:30 - 13:30 STUDIO 1	GROUP CYCLING® <i>Elisabetta</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>	12:30 - 13:30 STUDIO 1	GROUP CYCLING® <i>Elisabetta</i>	13:30 - 14:30 STUDIO 2	FORZA FUNZIONALE <i>Alessio</i>	19:00 - 20:00 POLIFUNZIONALE	PREPUGILISTICA <i>Simone</i>
13:30 - 14:30 STUDIO 2	TOTAL BODY <i>Fabrizio E.</i>	13:30 - 14:30 STUDIO 2	TABATA TOTAL BODY <i>Mirko</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 1	GROUP CYCLING® <i>Elisabetta</i>	13:30 - 14:30 STUDIO 2	GYM MUSIC <i>Fabrizio E.</i>	19:00 - 19:30 SALA C. ISOTONICA	CRUNCH <i>M.Teresa</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	PILATES MATWORK® <i>Roberto</i>	13:30 - 14:30 POLIFUNZIONALE	PREPUGILISTICA <i>Simone</i>	19:30 - 20:30 STUDIO 1	FORZA FUNZIONALE <i>Maurizio</i>
17:30 - 18:30 STUDIO 2	GARUDA® <i>Claudia</i> <small>a partire dall'11/09</small>	17:30 - 18:30 STUDIO 2	GARUDA® <i>Claudia</i> <small>a partire dall'11/09</small>	17:30 - 18:30 STUDIO 2	GARUDA® <i>Claudia</i> <small>a partire dall'11/09</small>	17:30 - 18:30 STUDIO 2	GARUDA® <i>Claudia</i> <small>a partire dall'11/09</small>	17:30 - 18:30 STUDIO 2	TOTAL BODY <i>Mirko</i>	18:30 - 19:30 STUDIO 2	TABATA WORKOUT <i>Mirko</i>	19:30 - 20:30 STUDIO 2	TOTAL BODY <i>Jessica</i>
18:30 - 19:30 STUDIO 2	TABATA WORKOUT <i>Mirko</i>	18:30 - 19:30 STUDIO 2	H.E.A.T. PROGRAM® CIRCUIT <i>Cristina</i>	18:30 - 19:30 STUDIO 2	CORPO LIBERO <i>Federico</i>	18:30 - 19:30 STUDIO 2	H.E.A.T. PROGRAM® CIRCUIT <i>Cristina</i>	18:30 - 19:30 STUDIO 2	POSTURALE <i>Federico</i>	19:00 - 20:00 STUDIO 1	POSTURALE <i>Federico</i>	20:00 - 21:00 STUDIO 1	G.A.G. <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>	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>	20:00 - 21:00 STUDIO 1	TONE UP <i>Federico</i>
19:00 - 19:30 SALA C. ISOTONICA	CRUNCH <i>M.Teresa</i>	19:30 - 20:30 STUDIO 1	FORZA FUNZIONALE <i>Maurizio</i>	19:00 - 19:30 SALA C. ISOTONICA	CRUNCH <i>M.Teresa</i>	19:30 - 20:30 STUDIO 1	FORZA FUNZIONALE <i>Maurizio</i>	19:30 - 20:30 STUDIO 1	FORZA FUNZIONALE <i>Maurizio</i>	19:00 - 19:30 SALA C. ISOTONICA	CRUNCH <i>M.Teresa</i>	20:00 - 21:00 STUDIO 1	TONE UP <i>Federico</i>
19:30 - 20:30 STUDIO 2	TOTAL BODY <i>Mirko</i>	19:30 - 20:30 STUDIO 2	GYM MUSIC <i>Jessica</i>	19:30 - 20:30 STUDIO 2	TABATA WORKOUT <i>Mirko</i>	19:30 - 20:30 STUDIO 2	TABATA WORKOUT <i>Mirko</i>	19:30 - 20:30 STUDIO 2	TOTAL BODY <i>Jessica</i>	19:30 - 20:30 STUDIO 2	STEP & TONE <i>Mirko</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

Le lezioni di TONING ZONE® (martedì-giovedì 10:30) e di GARUDA® (martedì-giovedì 11:30 e lunedì-mercoledì 17:30) avranno inizio a partire da lunedì **11 settembre**

# ORARIO ACQUA GYM - FITNESS ACQUATICO

dal 04/09/2023 al 14/07/2024

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>Mercedes</i>	13:15 14:05	AQUA BIKE <i>Valeria Z.</i>	13:15 14:05	AQUA CIRCUIT <i>Mercedes</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 a partire dal 1° ottobre
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