AQUANIENE
THE SPORT CLUB

ORARIO ESTIVO 2025

PISCINA SCOPERTA		
Dal 14 luglio al 8 agosto Lunedì - Venerdì dalle 07:00 alle 18:30 Sabato dalle 07:00 alle 18:30 Domenica dalle 08:30 alle 18:30	**Dal 9 agosto al 24 agosto** Lunedì - Venerdì dalle 07:00 alle 21:00 Sabato dalle 07:00 alle 18:30 Domenica dalle 08:30 alle 18:30	**Dal 25 agosto** 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 14 luglio al 8 agosto 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 9 agosto al 24 agosto** **CHIUSO** CAUSA MANUTENZIONE ORDINARIA	**Dal 25 agosto** 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 14 luglio al 8 agosto Lunedì - Venerdì dalle 7:00 alle 22:00 Sabato dalle 07:00 alle 18:30 Domenica dalle 08:30 alle 14:00	**Dal 9 agosto al 24 agosto** Lunedì - Venerdì dalle 07:00 alle 21:00 Sabato dalle 07:00 alle 18:30 Domenica dalle 08:30 alle 14:00	**Dal 25 agosto** Lunedì - Venerdì dalle 7:00 alle 22:00 Sabato dalle 07:00 alle 18:30 Domenica dalle 08:30 alle 14:00

I possessori di abbonamenti élite 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.

AQUANIENE
THE SPORT CLUB

ROMA CAPITALE

ORARIO ESTIVO FITNESS

dal 14/07/2025 al 01/08/2025

LUNEDÌ 14-21-28 Luglio	
07:15 - 08:15 STUDIO 1	GROUP CYCLING® *Fabrizio T.*
08:00 - 09:00 POLIFUNZIONALE	CIRCUIT *Pablo*
08:30 - 09:30 STUDIO 1	TRUE POWER YOGA LIGHT® *Daniela*
09:15 - 10:15 STUDIO 2	AXIS® *Pablo*
09:30 - 10:30 POLIFUNZIONALE	TOTAL BODY *Manuela*
10:30 - 11:30 POLIFUNZIONALE	PILATES MATWORK® *Manuela*
11:45 - 12:45 POLIFUNZIONALE	STRETCHING GLOBALE ATTIVO *Pablo*
13:30 - 14:30 STUDIO 1	FORZA FUNZIONALE *Maurizio*
13:30 - 14:30 STUDIO 2	TOTAL BODY *Fabrizio E.*
13:30 - 14:30 POLIFUNZIONALE	PREPUGILISTICA *Simone*
18:30 - 19:30 STUDIO 2	TABATA WORKOUT *Mirko*
19:00 - 20:00 POLIFUNZIONALE	PREPUGILISTICA *Simone*
19:15 - 20:15 STUDIO 1	POSTURALE *Federico*
19:30 - 20:30 STUDIO 2	TOTAL BODY *Mirko*

MARTEDÌ 15-22-29 Luglio	
07:30 - 08:30 STUDIO 2	H.E.A.T. PROGRAM *Cristina*
08:30 - 09:30 POLIFUNZIONALE	CIRCUIT *Stefania*
09:30 - 10:30 STUDIO 2	TOTAL BODY *Mirko*
09:30 - 11:00 POLIFUNZIONALE	TRUE POWER YOGA FLOW® *Max*
12:30 - 13:30 POLIFUNZIONALE	STRETCH & TONE *Stefania*
12:30 - 14:30 STUDIO 1	GROUP CYCLING® *Elisabetta*
13:30 - 14:30 POLIFUNZIONALE	PILATES MATWORK® *Roberto*
13:30 - 14:30 STUDIO 2	TABATA WORKOUT *Mirko*
18:45 - 20:00 POLIFUNZIONALE	TRUE POWER YOGA FLOW® *Raffaella*
19:00 - 20:00 STUDIO 2	GYM MUSIC *Jessica /Davide*
19:30 - 20:30 STUDIO 1	FORZA FUNZIONALE *Maurizio*

MERCOLEDÌ 16-23-30 Luglio	
07:15 - 08:15 STUDIO 1	GROUP CYCLING® *Elisabetta*
08:00 - 09:00 POLIFUNZIONALE	AXIS® *Pablo*
08:30 - 09:30 STUDIO 1	TRUE POWER YOGA LIGHT® *Daniela*
09:15 - 10:15 STUDIO 2	CIRCUIT *Pablo*
09:30 - 10:30 POLIFUNZIONALE	TOTAL BODY *Manuela*
10:30 - 11:30 POLIFUNZIONALE	PILATES MATWORK® *Manuela*
11:45 - 12:45 POLIFUNZIONALE	AXIS® *Pablo*
13:30 - 14:30 STUDIO 1	FORZA FUNZIONALE METABOLICA *Fabrizio B.*
13:30 - 14:30 STUDIO 2	PUMP *Fabrizio E.*
13:30 - 14:30 POLIFUNZIONALE	TABATA BOXE *Simone*
18:30 - 19:30 STUDIO 2	TOTAL BODY *Mirko*
19:00 - 20:00 POLIFUNZIONALE	TABATA BOXE *Simone*
19:15 - 20:15 STUDIO 1	CORPO LIBERO *Federico*
19:30 - 20:30 STUDIO 2	TABATA WORKOUT *Mirko*

GIOVEDÌ 17-24-31 Luglio	
07:30 - 08:30 STUDIO 2	H.E.A.T. PROGRAM *Cristina*
08:30 - 09:30 POLIFUNZIONALE	CIRCUIT *Stefania*
09:30 - 10:30 STUDIO 2	TOTAL BODY *Mirko*
09:30 - 11:00 POLIFUNZIONALE	YIN YOGA & BREATHING DEEP® *Max*
12:30 - 13:30 POLIFUNZIONALE	STRETCH & TONE *Stefania*
12:30 - 14:30 STUDIO 1	GROUP CYCLING® *Elisabetta*
13:30 - 14:30 POLIFUNZIONALE	PILATES MATWORK® *Roberto*
13:30 - 14:30 STUDIO 2	TABATA WORKOUT *Mirko*
18:45 - 20:00 POLIFUNZIONALE	TRUE POWER YOGA LIGHT® *Daniela*
19:00 - 20:00 STUDIO 2	TOTAL BODY *Jessica/Davide*
19:30 - 20:30 STUDIO 1	FORZA FUNZIONALE *Maurizio*

VENERDÌ 18-25 Luglio & 1 Agosto	
07:15 - 08:15 STUDIO 1	GROUP CYCLING® *Fabrizio T.*
08:00 - 09:00 POLIFUNZIONALE	HUBIT® *Pablo*
08:30 - 09:30 STUDIO 1	ANIMAL FLOW® *Stefania*
09:15 - 10:15 STUDIO 2	STRETCHING GLOBALE ATTIVO *Pablo*
09:30 - 10:30 POLIFUNZIONALE	TOTAL BODY *Manuela*
10:30 - 11:30 POLIFUNZIONALE	PILATES MATWORK® *Manuela*
11:45 - 12:45 POLIFUNZIONALE	AXIS® *Pablo*
13:30 - 14:30 STUDIO 1	FORZA FUNZIONALE *Alessio*
13:30 - 14:30 STUDIO 2	CIRCUIT *Fabrizio E.*
13:30 - 14:30 POLIFUNZIONALE	CARDIO BOXE *Simone*
18:30 - 19:30 STUDIO 2	TABATA WORKOUT *Mirko*
19:00 - 20:00 POLIFUNZIONALE	CARDIO BOXE *Simone*
19:15 - 20:15 STUDIO 1	POSTURALE *Federico*
19:30 - 20:30 STUDIO 2	TOTAL BODY *Mirko*

SABATO 19-26 Luglio	
10:30 - 11:30 STUDIO 2	TOTAL BODY *Jessica/Davide*
11:30 - 12:30 POLIFUNZIONALE	TABATA WORKOUT *Simone*
12:30 - 13:30 STUDIO 1	GROUP CYCLING® *Elisabetta o Fabrizio T.*

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

ORARIO ESTIVO ACQUAGYM

dal 14/07/2025 al 01/08/2025

LUNEDÌ 14-21-28 Luglio	
10:00 - 10:50 PISCINA COPERTA	AQUA FREE STYLE *Andrea*
10:50 - 11:40 PISCINA COPERTA	AQUA BIKE ENJOY *Andrea*
13:15 - 14:05 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP *Valeria*
18:30 - 19:20 PISCINA COPERTA	AQUA BIKE ENDURANCE *Andrea*
19:30 - 20:20 PISCINA COPERTA	HYDRO TONE *Andrea*

MARTEDÌ 15-22-29 Luglio	
10:00 - 10:50 PISCINA COPERTA	AQUA FIT *Stefania*
10:50 - 11:40 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP *Stefania*
11:40 - 12:30 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP *Stefania*
13:15 - 14:05 PISCINA COPERTA	AQUA GYM *Camilla*
18:30 - 19:20 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP *Katia*
19:30 - 20:20 PISCINA COPERTA	AQUA BIKE *Katia*

MERCOLEDÌ 16-23-30 Luglio	
9:00 - 9:50 PISCINA COPERTA	AQUA FREE STYLE *Andrea*
9:50 - 10:40 PISCINA COPERTA	STRESS & REST *Andrea*
13:15 - 14:05 PISCINA COPERTA	AQUA BIKE *Valeria*
18:40 - 19:30 PISCINA COPERTA	HYDRO JUMP *Valeria*
19:30 - 20:20 PISCINA COPERTA	AQUA CIRCUIT *Valeria*

GIOVEDÌ 17-24-31 Luglio	
10:00 - 10:50 PISCINA COPERTA	CARDIO CORE *Stefania*
10:50 - 11:40 PISCINA COPERTA	AQUA BIKE *Stefania*
11:40 - 12:30 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP *Andrea*
13:15 - 14:05 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP *Camilla*
18:30 - 19:20 PISCINA COPERTA	AQUADEEP *Andrea*
19:30 - 20:20 PISCINA COPERTA	AQUA BIKE ENJOY *Andrea*

VENERDÌ 18-25 Luglio & 1 Agosto	
10:00 - 10:50 PISCINA COPERTA	AQUA BIKE ENDURANCE *Andrea*
10:50 - 11:40 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP *Andrea*
13:15 - 14:05 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP *Valeria*
18:30 - 19:20 PISCINA COPERTA	AQUA FUNCTIONAL FIT *Yuliet*
19:30 - 20:20 PISCINA COPERTA	HYDRO TONE *Yuliet*

SABATO 19-26 Luglio	
9:20 - 10:10 PISCINA COPERTA	AQUA 3D *Katia*
12:50 - 13:40 PISCINA COPERTA	AQUA FUNCTIONAL FIT *Katia*

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

La direzione tecnica si riserva la possibilità di effettuare modifiche e/o variazioni al seguente programma - aggiornato al 05 giugno 2025 -

AQUANIENE THE SPORT CLUB

ORARIO ESTIVO FITNESS & ACQUAGYM

Agosto 2025

ROMA CAPITALE

Lunedì 04 Agosto	
08:30 - 09:30 STUDIO 2	G.A.G. *Pablo*
10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP *Andrea*
13:30 - 14:30 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP *Andrea*
13:30 - 14:30 STUDIO 2	FORZA FUNZIONALE *Maurizio*
18:00 - 19:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP *Andrea*
19:00 - 20:00 STUDIO 2	CIRCUIT *Pablo*

Martedì 05 Agosto	
09:00 - 10:00 STUDIO 2	CIRCUIT *Stefania*
10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP *Stefania*
13:30 - 14:30 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP *Camilla*
13:30 - 14:30 STUDIO 1	PILATES MATWORK® *Roberto*
18:30 - 19:30 STUDIO 2	G.A.G. *M. Teresa*
19:30 - 20:30 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP *Katia*

Mercoledì 06 Agosto	
08:30 - 09:30 STUDIO 2	CIRCUIT *Pablo*
10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP *Andrea*
13:30 - 14:30 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP *Andrea*
13:30 - 14:30 STUDIO 2	FORZA FUNZIONALE *Fabrizio*
18:00 - 19:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP *Pablo*
19:00 - 20:00 STUDIO 2	TOTAL BODY *Pablo*

Giovedì 07 Agosto	
09:00 - 10:00 STUDIO 2	CIRCUIT *Stefania*
10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP *Stefania*
13:30 - 14:30 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP *Camilla*
13:30 - 14:30 STUDIO 1	PILATES MATWORK® *Roberto*
18:30 - 19:30 STUDIO 2	TONE UP *M. Teresa*
19:30 - 20:30 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP *Andrea*

Venerdì 08 Agosto	
08:30 - 09:30 STUDIO 2	TOTAL BODY *Pablo*
10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP *Andrea*
13:30 - 14:30 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP *Andrea*
13:30 - 14:30 STUDIO 2	FORZA FUNZIONALE *Alessio*
18:00 - 19:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP *Yuliet*
19:00 - 20:00 STUDIO 2	G.A.G. *Pablo*

Lunedì 11 Agosto	
09:00 - 10:00 STUDIO 2	TOTAL BODY *Katia*
10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP *Katia*
18:00 - 19:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP *Katia*

Martedì 12 Agosto	
10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP *Katia*
18:00 - 19:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP *Katia*
19:00 - 20:00 STUDIO 2	GYM MUSIC *Katia*

Mercoledì 13 Agosto	
09:00 - 10:00 STUDIO 2	GYM MUSIC *Yuliet*
10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP *Yuliet*

Giovedì 14 Agosto	
09:00 - 10:00 STUDIO 2	TOTAL BODY *Yuliet*
10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP *Yuliet*

Venerdì 15 Agosto
SALA CARDIO-ISOTONICA e NUOTO LIBERO 08:30/14:00

Lunedì 25 Agosto	
08:30 - 09:30 STUDIO 2	G.A.G. *Pablo*
13:30 - 14:30 POLIFUNZIONALE	PREPUGILISTICA *Simone*
18:00 - 19:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP *Pablo*
19:00 - 20:00 STUDIO 2	CIRCUIT *Pablo*

Martedì 26 Agosto	
09:00 - 10:00 STUDIO 2	GYM MUSIC *Yuliet*
10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP *Yuliet*
13:30 - 14:30 STUDIO 2	G.A.G. *M. Teresa*
19:30 - 20:30 STUDIO 2	TOTAL BODY *Davide*

Mercoledì 27 Agosto	
08:30 - 09:30 STUDIO 2	TOTAL BODY *Pablo*
13:30 - 14:30 POLIFUNZIONALE	TABATA BOXE *Simone*
18:00 - 19:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP *Pablo*
19:00 - 20:00 STUDIO 2	G.A.G. *Pablo*

Giovedì 28 Agosto	
09:00 - 10:00 STUDIO 2	GYM MUSIC *Yuliet*
10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP *Yuliet*
13:30 - 14:30 STUDIO 2	TONE UP *M. Teresa*
13:30 - 14:30 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP *Andrea*
18:30 - 19:30 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP *Andrea*
19:30 - 20:30 STUDIO 2	TOTAL BODY *Davide*

Venerdì 29 Agosto	
08:30 - 09:30 STUDIO 2	CIRCUIT *Pablo*
10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP *Andrea*
13:30 - 14:30 POLIFUNZIONALE	CARDIO BOXE *Simone*
13:30 - 14:30 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP *Andrea*
18:00 - 19:00 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP *Pablo*
19:00 - 20:00 STUDIO 2	TOTAL BODY *Pablo*

ORARI SALA CARDIO ISOTONICA

Dal 4 agosto al 10 agosto	Dal 11 Agosto al 24 agosto	Dal 25 Agosto al 31 Agosto
Lunedì - Venerdì dalle 7:00 alle 22:00	Lunedì - Venerdì dalle 07:00 alle 21:00	Lunedì - Venerdì dalle 7:00 alle 22:00
Sabato dalle 07:00 alle 18:30	Sabato dalle 07:00 alle 18:30	Sabato dalle 07:00 alle 18:30
Domenica dalle 08:30 alle 14:00	Domenica dalle 08:30 alle 14:00	Domenica dalle 08:30 alle 14:00

La Direzione tecnica si riserva la possibilità di effettuare modifiche e/o variazioni al seguente programma - aggiornato al 5 giugno 2025 -

AQUANIENE THE SPORT CLUB

ORARI NUOTO LIBERO ASSISTITO PISCINA SCOPERTA mt 50

ROMA CAPITALE

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.