

ORARIO ESTIVO 2026

PISCINA SCOPERTA		
Fino al 7 agosto <i>dal Lunedì al Venerdì:</i> 07:00 - 18:30 <i>Sabato:</i> 07:00 - 18:30 <i>Domenica:</i> 08:30 - 18:30	Dall'8 agosto al 23 agosto <i>Dal Lunedì al Venerdì:</i> 07:00 - 21:00 <i>Sabato:</i> 07:00 - 18:30 <i>Domenica:</i> 08:30 - 18:30	Dal 24 agosto <i>dal Lunedì al Venerdì:</i> 07:00 - 18:30 <i>Sabato:</i> 07:00 - 18:30 <i>Domenica:</i> 08:30 - 18:30

PISCINE COPERTE				
Fino al 31 luglio <i>dal Lunedì al Venerdì:</i> 07:00 - 14:30 18:30 - 22:00 <i>Sabato:</i> 07:00 - 14:30 <i>Domenica:</i> 08:30 - 14:00	Dal 1° al 7 agosto <i>dal Lunedì al Venerdì:</i> 07:00 - 14:30 18:30 - 21:00 <i>Sabato:</i> 07:00 - 14:30 <i>Domenica:</i> 08:30 - 14:00	Dal 8 al 23 agosto CHIUSO PER MANUTENZIONE ORDINARIA	Dal 24 al 31 agosto <i>dal Lunedì al Venerdì:</i> 07:00 - 14:30 18:30 - 21:00 <i>Sabato:</i> 07:00 - 14:30 <i>Domenica:</i> 08:30 - 14:00	Dal 1° settembre <i>dal Lunedì al Venerdì:</i> 07:00 - 14:30 18:30 - 22:00 <i>Sabato:</i> 07:00 - 14:30 <i>Domenica:</i> 08:30 - 14:00

SALA CARDIO ISOTONICA		
Fino al 31 luglio <i>dal Lunedì al Venerdì:</i> 7:00 - 22:00 <i>Sabato:</i> 07:00 - 18:30 <i>Domenica:</i> 08:30 - 14:00	Dal 1° agosto al 31 agosto <i>dal Lunedì al Venerdì:</i> 07:00 - 21:00 <i>Sabato:</i> 07:00 - 18:30 <i>Domenica:</i> 08:30 - 14:00	Dal 1° settembre <i>Dal Lunedì al Venerdì:</i> 7:00 - 22:00 <i>Sabato:</i> 07:00 - 18:30 <i>Domenica:</i> 08:30 - 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.

ORARIO ESTIVO FITNESS
dal 20/07/2026 al 02/08/2026

LUNEDÌ 20-27 Luglio		MARTEDÌ 21-28 Luglio		MERCOLEDÌ 22-29 Luglio		GIOVEDÌ 23-30 Luglio		VENERDÌ 24-31 Luglio		SABATO 25 Luglio & 1 Agosto	
07:15 - 08:15 STUDIO 1	GROUP CYCLING® Fabrizio T.	07:30 - 08:30 STUDIO 2	H.E.A.T. PROGRAM Cristina	07:15 - 08:15 STUDIO 1	GROUP CYCLING® Elisabetta	07:30 - 08:30 STUDIO 2	H.E.A.T. PROGRAM Cristina	07:15 - 08:15 STUDIO 1	GROUP CYCLING® Fabrizio T.	10:30 - 11:30 STUDIO 2	TOTAL BODY Jessica
08:00 - 09:00 STUDIO 2	CIRCUIT Pablo	08:30 - 09:30 POIUFUNZIONALE	CIRCUIT Stefania	08:00 - 09:00 STUDIO 2	AXIS® Pablo	08:30 - 09:30 POIUFUNZIONALE	CIRCUIT Stefania	08:00 - 09:00 STUDIO 2	HUBIT® Pablo	11:30 - 12:30 POIUFUNZIONALE	TABATA WORKOUT Simone
08:30 - 09:30 STUDIO 1	TRUE POWER YOGA LIGHT® Daniela	09:30 - 10:30 STUDIO 2	TOTAL BODY Mirko	08:30 - 09:30 STUDIO 1	TRUE POWER YOGA LIGHT® Daniela	09:30 - 10:30 STUDIO 2	TOTAL BODY Mirko	08:30 - 09:30 STUDIO 1	ANIMAL FLOW® Stefania	12:30 - 13:30 STUDIO 1	GROUP CYCLING® Elisabetta o Fabrizio T.
09:00 - 10:00 STUDIO 2	AXIS® Pablo	09:30 - 11:00 POIUFUNZIONALE	TRUE POWER YOGA FLOW® Max	09:00 - 10:00 STUDIO 2	CIRCUIT Pablo	09:30 - 11:00 POIUFUNZIONALE	YIN YOGA & BREATHING DEEP® Max	09:00 - 10:00 STUDIO 2	STRETCHING GLOBALE ATTIVO 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	
09:30 - 10:30 POIUFUNZIONALE	TOTAL BODY Manuela	11:00 - 12:15 POIUFUNZIONALE	PREPUGILISTICA Alessandro	09:30 - 10:30 POIUFUNZIONALE	TOTAL BODY Manuela	11:00 - 12:15 POIUFUNZIONALE	PREPUGILISTICA Alessandro	09:30 - 10:30 POIUFUNZIONALE	TOTAL BODY Manuela		
10:00 - 11:00 STUDIO 1	POSTURALE Federico	12:30 - 13:30 POIUFUNZIONALE	STRETCH & TONE Stefania	10:00 - 11:00 STUDIO 1	POSTURALE Federico	12:30 - 13:30 POIUFUNZIONALE	STRETCH & TONE Stefania	10:00 - 11:00 STUDIO 1	POSTURALE Federico		
10:30 - 11:30 POIUFUNZIONALE	PILATES MATWORK® Manuela	12:30 - 13:30 STUDIO 1	GROUP CYCLING® Elisabetta	10:30 - 11:30 POIUFUNZIONALE	PILATES MATWORK® Manuela	12:30 - 13:30 STUDIO 1	GROUP CYCLING® Elisabetta	10:30 - 11:30 POIUFUNZIONALE	PILATES MATWORK® Manuela		
13:30 - 14:30 STUDIO 1	FORZA FUNZIONALE Maurizio	13:30 - 14:30 POIUFUNZIONALE	PILATES MATWORK® Roberto	13:30 - 14:30 STUDIO 1	FORZA FUNZIONALE METABOLICA Fabrizio B.	13:30 - 14:30 POIUFUNZIONALE	PILATES MATWORK® Roberto	13:30 - 14:30 STUDIO 1	FORZA FUNZIONALE Alessio		
13:30 - 14:30 STUDIO 2	TOTAL BODY Fabrizio E.	13:30 - 14:30 STUDIO 2	TABATA WORKOUT Mirko	13:30 - 14:30 STUDIO 2	PUMP Fabrizio E.	13:30 - 14:30 STUDIO 2	TABATA WORKOUT Mirko	13:30 - 14:30 STUDIO 2	CIRCUIT Fabrizio E.		
13:30 - 14:30 POIUFUNZIONALE	PREPUGILISTICA Simone			13:30 - 14:30 POIUFUNZIONALE	TABATA BOXE Simone			13:30 - 14:30 POIUFUNZIONALE	CARDIO BOXE Simone		
18:30 - 19:30 STUDIO 2	TABATA WORKOUT Mirko	18:45 - 20:00 POIUFUNZIONALE	TRUE POWER YOGA FLOW® Raffaella	18:30 - 19:30 STUDIO 2	TOTAL BODY Mirko	18:45 - 20:00 POIUFUNZIONALE	TRUE POWER YOGA LIGHT® Daniela	18:30 - 19:30 STUDIO 2	TABATA WORKOUT Mirko		
19:00 - 20:00 POIUFUNZIONALE	PREPUGILISTICA Simone	19:00 - 20:00 STUDIO 2	GYM MUSIC Jessica	19:00 - 20:00 POIUFUNZIONALE	TABATA BOXE Simone	19:00 - 20:00 STUDIO 2	TOTAL BODY Jessica	19:00 - 20:00 POIUFUNZIONALE	CARDIO BOXE Simone		
19:15 - 20:15 STUDIO 1	POSTURALE Federico	19:30 - 20:30 STUDIO 1	FORZA FUNZIONALE Maurizio	19:15 - 20:15 STUDIO 1	CORPO LIBERO Federico	19:30 - 20:30 STUDIO 1	FORZA FUNZIONALE Maurizio	19:15 - 20:15 STUDIO 1	POSTURALE Federico		
19:30 - 20:30 STUDIO 2	TOTAL BODY Mirko			19:30 - 20:30 STUDIO 2	TABATA WORKOUT Mirko			19:30 - 20:30 STUDIO 2	TOTAL BODY Mirko		

ORARIO ESTIVO ACQUAGYM
dal 20/07/2026 al 02/08/2026

LUNEDÌ 20-27 Luglio		MARTEDÌ 21-28 Luglio		MERCOLEDÌ 22-29 Luglio		GIOVEDÌ 23-30 Luglio		VENERDÌ 24-31 Luglio		SABATO 25 Luglio & 1 Agosto	
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 SCOPERTA	AQUADEEP Stefania	9:50 - 10:40 PISCINA COPERTA	STRESS & REST Andrea	10:50 - 11:40 PISCINA COPERTA	AQUA BIKE Stefania	10:50 - 11:40 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP Andrea		
		11:40 - 12:30 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP Stefania			11:40 - 12:30 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP Andrea				
13:15 - 14:05 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP Valeria	13:15 - 14:05 PISCINA COPERTA	AQUA GYM Vittoriana	13:15 - 14:05 PISCINA COPERTA	AQUA BIKE Valeria	13:15 - 14:05 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP Vittoriana	13:15 - 14:05 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP Valeria	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 SCOPERTA	AQUADEEP Katia	18:40 - 19:30 PISCINA COPERTA	HYDRO JUMP Giuseppe	18:30 - 19:20 PISCINA SCOPERTA	AQUADEEP Andrea	18:30 - 19:20 PISCINA COPERTA	AQUA FUNCTIONAL FIT Yuliet	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	
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 CIRCUIT Giuseppe	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/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 14 luglio 2026 -

Lunedì 03 Agosto		Martedì 04 Agosto		Mercoledì 05 Agosto		Giovedì 06 Agosto		Venerdì 07 Agosto	
08:30 - 09:30 STUDIO 2	LIGHT TONE Pablo	09:00 - 10:00 STUDIO 2	CIRCUIT Stefania	08:30 - 09:30 STUDIO 2	HUBIT Pablo	09:00 - 10:00 STUDIO 2	STRETCH & TONE Stefania	08:30 - 09:30 STUDIO 2	CIRCUIT Pablo
10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUA DEEP Andrea	10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUA DEEP Stefania	10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUA DEEP Andrea	10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUA DEEP Stefania	10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUA DEEP Andrea
13:30 - 14:30 STUDIO 1	FORZA FUNZIONALE Maurizio	13:30 - 14:30 STUDIO 1	TOTAL BODY Federico	13:30 - 14:30 STUDIO 1	FORZA FUNZIONALE Fabrizio	13:30 - 14:30 STUDIO 1	TOTAL BODY Federico	13:30 - 14:30 STUDIO 1	FORZA FUNZIONALE Alessio
13:30 - 14:30 PISCINA SCOPERTA	AQUA DEEP Andrea	13:30 - 14:30 PISCINA SCOPERTA	AQUA DEEP Vittoriana	13:30 - 14:30 PISCINA SCOPERTA	AQUA DEEP Andrea	13:30 - 14:30 PISCINA SCOPERTA	AQUA DEEP Vittoriana	13:30 - 14:30 PISCINA SCOPERTA	AQUA DEEP Andrea
18:00 - 19:00 PISCINA SCOPERTA	AQUA DEEP Andrea	18:00 - 19:00 PISCINA SCOPERTA	AQUA DEEP Katia	18:00 - 19:00 PISCINA SCOPERTA	AQUA DEEP Andrea	18:00 - 19:00 PISCINA SCOPERTA	AQUA DEEP Andrea	18:00 - 19:00 PISCINA SCOPERTA	AQUA DEEP Yuliet
19:00 - 20:00 STUDIO 2	TOTAL BODY Federico	19:00 - 20:00 STUDIO 2	G.A.G. Katia	19:00 - 20:00 STUDIO 2	CIRCUIT Federico	19:00 - 20:00 STUDIO 2	TOTAL BODY Federico	19:00 - 20:00 STUDIO 2	TOTAL BODY Yuliet
Lunedì 10 Agosto		Martedì 11 Agosto		Mercoledì 12 Agosto		Giovedì 13 Agosto		Venerdì 14 Agosto	
09:00 - 10:00 STUDIO 2	TOTAL BODY M. Teresa	09:00 - 10:00 STUDIO 2	STRETCH & TONE Stefania	09:00 - 10:00 STUDIO 2	TOTAL BODY M. Teresa	09:00 - 10:00 STUDIO 2	TOTAL BODY M. Teresa	09:00 - 10:00 STUDIO 2	TOTAL BODY Vittoriana
		10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUA DEEP Stefania					10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUA DEEP Vittoriana
18:00 - 19:00 PISCINA SCOPERTA	AQUA DEEP Stefania			18:00 - 19:00 PISCINA SCOPERTA	AQUA DEEP Vittoriana	18:00 - 19:00 PISCINA SCOPERTA	AQUA DEEP Vittoriana	18:00 - 19:00 PISCINA SCOPERTA	AQUA DEEP Vittoriana
19:00 - 20:00 STUDIO 2	CIRCUIT Stefania	19:00 - 20:00 STUDIO 2	TOTAL BODY M. Teresa	19:00 - 20:00 STUDIO 2	CIRCUIT Vittoriana	19:00 - 20:00 STUDIO 2	GYM MUSIC Vittoriana	19:00 - 20:00 STUDIO 2	GYM MUSIC Vittoriana
Lunedì 24 Agosto		Martedì 25 Agosto		Mercoledì 26 Agosto		Giovedì 27 Agosto		Venerdì 28 Agosto	
09:00 - 10:00 STUDIO 2	TOTAL BODY Federico	09:00 - 10:00 STUDIO 2	TOTAL BODY Federico	09:00 - 10:00 STUDIO 2	TOTAL BODY Federico	09:00 - 10:00 STUDIO 2	TOTAL BODY Federico	08:30 - 09:30 STUDIO 2	TOTAL BODY Vittoriana
								10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUA DEEP Vittoriana
18:00 - 19:00 PISCINA SCOPERTA	AQUA DEEP Vittoriana			18:00 - 19:00 PISCINA SCOPERTA	AQUA DEEP Vittoriana			18:00 - 19:00 PISCINA SCOPERTA	AQUA DEEP Yuliet
19:00 - 20:00 STUDIO 2	CIRCUIT Vittoriana	19:00 - 20:00 STUDIO 2	TOTAL BODY Federico	19:00 - 20:00 STUDIO 2	CIRCUIT Vittoriana	19:00 - 20:00 STUDIO 2	TOTAL BODY Federico	19:00 - 20:00 STUDIO 2	TOTAL BODY Yuliet
Lunedì 31 Agosto		Martedì 01 Settembre		Mercoledì 02 Settembre		Giovedì 03 Settembre		Venerdì 04 Settembre	
08:30 - 09:30 STUDIO 2	LIGHT TONE Pablo	09:00 - 10:00 STUDIO 2	TOTAL BODY Mirko	08:30 - 09:30 STUDIO 2	HUBIT Pablo	09:00 - 10:00 STUDIO 2	STRETCH & TONE Stefania	08:30 - 09:30 STUDIO 2	CIRCUIT Pablo
10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUA DEEP Andrea	10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUA DEEP Andrea	10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUA DEEP Andrea	10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUA DEEP Stefania	10:00 - 11:00 PISCINA SCOPERTA	AQUA DEEP Andrea
13:30 - 14:30 PISCINA SCOPERTA	AQUA DEEP Andrea	13:30 - 14:30 PISCINA SCOPERTA	AQUA DEEP Andrea	13:30 - 14:30 PISCINA SCOPERTA	AQUA DEEP Andrea	13:30 - 14:30 PISCINA SCOPERTA	AQUA DEEP Andrea	13:30 - 14:30 PISCINA SCOPERTA	AQUA DEEP Andrea
13:30 - 14:30 STUDIO 2	PREPUGILISTICA Simone	13:30 - 14:30 STUDIO 1	TABATA WORKOUT Mirko	13:30 - 14:30 STUDIO 2	TABATA BOXE Simone	13:30 - 14:30 STUDIO 1	TABATA WORKOUT Mirko	13:30 - 14:30 STUDIO 2	PREPUGILISTICA Simone
18:00 - 19:00 PISCINA SCOPERTA	AQUA DEEP Andrea	18:00 - 19:00 PISCINA SCOPERTA	AQUA DEEP Katia	18:00 - 19:00 PISCINA SCOPERTA	AQUA DEEP Katia	18:00 - 19:00 PISCINA SCOPERTA	AQUA DEEP Andrea	18:00 - 19:00 PISCINA SCOPERTA	AQUA DEEP Yuliet
19:00 - 20:00 STUDIO 2	TABATA WORKOUT Mirko	19:00 - 20:00 STUDIO 2	G.A.G. Katia	19:00 - 20:00 STUDIO 2	TABATA WORKOUT Mirko	19:00 - 20:00 STUDIO 2	TOTAL BODY Federico	19:00 - 20:00 STUDIO 2	TOTAL BODY Yuliet

ORARI SALA CARDIO ISOTONICA	
Dal 1 Agosto al 31 agosto	
Lunedì - Venerdì dalle 07:00 alle 21:00	
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.

