AQUANIENE
THE SPORT CLUB

ORARIO FITNESS

dal 07/09/2026 al 18/07/2027

ROMA CAPITALE

LUNEDÌ	
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*
09:00 - 10:00 STUDIO 2	AXIS® *Pablo*
09:30 - 10:30 POLIFUNZIONALE	TOTAL BODY *Manuela*
10:00 - 11:00 STUDIO 2	POSTURALE *Federico*
10:30 - 11:30 POLIFUNZIONALE	PILATES MATWORK® *Manuela*
11:00 - 12:00 STUDIO 1	EASYDANCE *Patrizia*
12:00 - 13:00 POLIFUNZIONALE	STRETCHING GLOBALE ATTIVO *Pablo*
13:00 - 13:30 STUDIO 2	CRUNCH *Fabrizio E.*
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 STUDIO 1	POSTURALE *Federico*
19:00 - 20:00 POLIFUNZIONALE	PREPUGILISTICA *Simone*
19:00 - 19:30 SALA C. ISOTONICA	CRUNCH *M.Teresa*
19:30 - 20:30 STUDIO 2	TOTAL BODY *Mirko*
20:00 - 21:00 STUDIO 1	G.A.G. *Federico*

MARTEDÌ	
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	LIGHT POWER HATHA YOGA® *Max*
10:30 - 11:30 STUDIO 2	TONING ZONE® *Claudia*
11:00 - 12:15 POLIFUNZIONALE	PREPUGILISTICA *Alessandro*
11:30 - 12:30 STUDIO 2	GARUDA® *Claudia*
12:30 - 13:30 POLIFUNZIONALE	STRETCH & TONE *Stefania*
12:30 - 13:30 STUDIO 1	GROUP CYCLING® *Elisabetta*
13:30 - 14:30 STUDIO 2	TABATA WORKOUT *Mirko*
13:30 - 14:30 STUDIO 1	GROUP CYCLING® *Elisabetta*
13:30 - 14:30 POLIFUNZIONALE	PILATES MATWORK® *Roberto*
18:30 - 19:30 STUDIO 2	PILATES MATWORK® *Patrizia*
18:45 - 20:00 POLIFUNZIONALE	TRUE POWER YOGA FLOW® *Raffaella*
18:45- 19:30 SALA C. ISOTONICA	FORGE *Flavio*
19:30 - 20:30 STUDIO 1	FORZA FUNZIONALE *Maurizio*
19:30 - 20:30 STUDIO 2	GYM MUSIC *Jessica*

MERCOLEDÌ	
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*
09:00 - 10:00 STUDIO 2	LIGHT TONE *Pablo*
09:30 - 10:30 POLIFUNZIONALE	TOTAL BODY *Manuela*
10:00 - 11:00 STUDIO 2	POSTURALE *Federico*
10:30 - 11:30 POLIFUNZIONALE	PILATES MATWORK® *Manuela*
12:00 - 13:00 POLIFUNZIONALE	AXIS® *Pablo*
13:00 - 13:30 STUDIO 2	TABATA WORKOUT *Fabrizio E.*
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 STUDIO 1	CORPO LIBERO *Federico*
19:00 - 20:00 POLIFUNZIONALE	TABATA BOXE *Simone*
19:00 - 19:30 SALA C. ISOTONICA	CRUNCH *M.Teresa*
19:30 - 20:30 STUDIO 2	TABATA WORKOUT *Mirko*
20:00 - 21:00 STUDIO 1	TONE UP *Federico*

GIOVEDÌ	
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*
10:30 - 11:30 STUDIO 2	TONING ZONE® *Claudia*
11:00 - 12:15 POLIFUNZIONALE	PREPUGILISTICA *Alessandro*
11:30 - 12:30 STUDIO 2	GARUDA® *Claudia*
12:30 - 13:30 POLIFUNZIONALE	STRETCH & TONE *Stefania*
12:30 - 13:30 STUDIO 1	GROUP CYCLING® *Elisabetta*
13:30 - 14:30 STUDIO 2	TABATA WORKOUT *Mirko*
13:30 - 14:30 STUDIO 1	GROUP CYCLING® *Elisabetta*
13:30 - 14:30 POLIFUNZIONALE	PILATES MATWORK® *Roberto*
18:30 - 19:30 STUDIO 2	PILATES MATWORK® *Patrizia*
18:45 - 20:00 POLIFUNZIONALE	TRUE POWER YOGA FLOW® *Stefano*
18:45- 19:30 SALA C. ISOTONICA	FORGE *Flavio*
19:30 - 20:30 STUDIO 1	FORZA FUNZIONALE *Maurizio*
19:30 - 20:30 STUDIO 2	TOTAL BODY *Jessica*

VENERDÌ	
07:15 - 08:15 STUDIO 1	GROUP CYCLING® *Fabrizio T.*
08:00 - 09:00 STUDIO 2	HUBIT® *Pablo*
08:15 - 09:15 POLIFUNZIONALE	ANIMAL FLOW® *Stefania*
09:00 - 10:00 STUDIO 2	STRETCHING GLOBALE ATTIVO *Pablo*
09:30 - 10:30 POLIFUNZIONALE	TOTAL BODY *Manuela*
10:00 - 11:00 STUDIO 2	POSTURALE *Federico*
10:30 - 11:30 POLIFUNZIONALE	PILATES MATWORK® *Manuela*
12:00 - 13:00 POLIFUNZIONALE	AXIS® *Pablo*
13:00 - 13:30 STUDIO 2	G.A.G. *Fabrizio E.*
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 STUDIO 1	POSTURALE *Federico*
19:00 - 20:00 POLIFUNZIONALE	CARDIO BOXE *Simone*
19:00 - 19:30 SALA C. ISOTONICA	CRUNCH *M.Teresa*
19:30 - 20:30 STUDIO 2	TOTAL BODY *Mirko*

SABATO	
10:00 - 11:00 STUDIO 2	GYM MUSIC *Jessica*
11:00 - 12:00 STUDIO 2	TOTAL BODY *Jessica*
11:30 - 12:30 POLIFUNZIONALE	TABATA WORKOUT *Simone*
12:30 - 13:30 STUDIO 1	GROUP CYCLING® *Elisabetta o Fabrizio T.*
13:30 - 14:30 STUDIO 1	GROUP CYCLING® *Elisabetta o Fabrizio T.*
13:30 - 15:00 POLIFUNZIONALE	TRUE POWER YOGA ALL LEVEL® *Tiziana o Raffaella*

DOMENICA	
10:30 - 11:30 STUDIO 1 o 2	FITNESS *A rotazione*
11:30 - 12:30 STUDIO 1 o 2	ENJOY *A rotazione*

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 23 Ottobre 2026 -

AQUANIENE THE SPORT CLUB

ORARIO ACQUA GYM - FITNESS ACQUATICO

dal 07/09/2026 al 18/07/2027

ROMA CAPITALE

LUNEDÌ	
10:00 10:50	**AQUA FREE STYLE** *Andrea*
10:50 11:40	**AQUA BIKE ENJOY** *Andrea*
13:15 14:05	**AQUA CIRCUIT** *Valeria Z.*
18:30 19:20	**AQUA BIKE ENDURANCE** *Andrea*
19:30 20:20	**HYDRO TONE** *Andrea*

MARTEDÌ	
10:00 10:50	**AQUA FIT** *Stefania*
10:50 11:40	**HYDRO JUMP** *Stefania*
11:40 12:30	**FUNCTIONAL SWIM** *Stefania*
13:15 14:05	**AQUA GYM** *Vittoriana*
18:30 19:20	**AQUA GYM** *Katia*
19:30 20:20	**AQUA BIKE** *Katia*

MERCOLEDÌ	
9:00 9:50	**AQUA FREE STYLE** *Andrea*
9:50 10:40	**STRESS & REST** *Andrea*
13:15 14:05	**AQUA BIKE** *Valeria Z.*
18:40 19:30	**AQUA BIKE** *Katia*
19:30 20:20	**AQUA CIRCUIT** *Katia*

GIOVEDÌ	
10:00 10:50	**CARDIO CORE** *Stefania*
10:50 11:40	**AQUA BIKE** *Stefania*
11:40 12:30	**AQUA 3D** *Andrea*
13:15 14:05	**AQUA CIRCUIT** *Vittoriana*
18:30 19:20	**HYDRO TONE** *Andrea*
19:30 20:20	**AQUA BIKE ENJOY** *Andrea*
20:30 21:20	**AQUAFUSION** *Andrea*

VENERDÌ	
10:00 10:50	**AQUA BIKE ENDURANCE** *Andrea*
10:50 11:40	**HYDRO TONE** *Andrea*
11:40 12:30	**AQUA FREE STYLE** *Andrea*
13:15 14:05	**AQUA GYM** *Valeria Z.*
18:30 19:20	**AQUA FUNCTIONAL FIT** *Katia*
19:30 20:20	**HYDRO TONE** *Katia*

SABATO	
9:20 10:10	**AQUA 3D** *Riccardo*
12:50 13:40	**AQUA FUNCTIONAL FIT** *Katia*

DOMENICA	
11:30 12:20	**AQUA 3D** *A rotazione*

GYM NUOTO
con *Stefania Pitaffi*
Lunedì 12:10 - 13:00
Giovedì 11:40: 12:30
corso riservato
a partire dal 14 settembre

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 3 settembre 2026 -

AQUANIENE THE SPORT CLUB

NUOTO LIBERO ASSISTITO: orari e disponibilità

Periodo: dal 07/09/2026 al 18/07/2027

ROMA CAPITALE

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

CIRCOLO CANOTTIERI ANIENE 1892

Nei mesi estivi le disponibilità 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 possibilità di effettuare modifiche e/o variazioni al seguente programma.