

ORARI CORSI FITNESS

DAL 1 AL 14 SETTEMBRE 2025

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA DEI CORSI DI WALK - TRX -UP WARD E JUMP

	LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO		
	SALA2	SALA 3	SALA 2	SALA 3	SALA 2	SALA 3	SALA 2	SALA 3	SALA 2	SALA 3	SALA 2	SALA 3	
08.00				POSTURAL				POSTURAL		POSTURAL PILATES			08.00
09.00		POSTURAL	YOGA	TOTAL BODY		TONE		PILATES		POSTURAL			09.00
10.00		TOTAL BODY		TONE		GYM DOLCE	MOBILITY	STEP&TONE		GYM DOLCE			10.00
10.30												TOTAL BODY	10.30
11.00		PILATES		POSTURAL		PILATES		GAG		TONE UP			11.00
11.30											YOGA 90'		11.30
13.00		PUMP		FAT BURNING		PILATES		GAG	TRX*				13.00
17.00	TRX*		MOBILITY		TRX*				BARRE				17.00
18.00	FLEX	GAG	PILATES	STEP	PILATES	TABATA	TRX*	POSTURAL	PILATES	TOTAL BODY			18.00
19.00	YOGA	WIP 120'		GAG	YOGA	TOTAL BODY	FLEX	WIP 120'	FLEX	ZUMBA			19.00
20.00				FITBOXE		UP WARD*							20.00

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA DEI CORSI DI WALK - TRX -UP WARD E JUMP

	SALA 1			SALA2			SALA 3			SALA 1			SALA 2			SALA 3			SALA 1			SALA 2			SALA 3															
07.30							FAST& FURIO Marco G 30'									FAST& FURIO Marco G 30'									07.30															
08.00	GYM DOLCE Tiziana												POSTURAL Marco G						POSTURAL Emiliano						POSTURAL PILATES Marco G			08.00												
09.00	TONE Tiziana			POSTURAL Emiliano			YOGA Francesca			TOTAL BODY Marco G						TONE Tiziana			EASY LINE Rox			PILATES Tiziana						POSTURAL Marco G			09.00									
09.30																									JUMP* Betty			PILATES Tiziana			09.30									
10.00	TOTAL BODY Tiziana												TONE Davide			CIRCUIT TRAINING Francesca			GYM DOLCE Tiziana			MOBILITY Rox			STEP&TON E Tiziana			GYM DOLCE Betty			10.00									
10.30																												PILATES Betty			GAG Tiziana			10.30						
11.00	PILATES Tiziana												POSTURAL Davide			JUMP* Francesca			PILATES Tiziana			GAG Tiziana						TONE UP Betty			11.00									
11.30																												YOGA Betty 90'			TOTAL BODY Tiziana			11.30						
13.00	PUMP Tiziana												FAT BURNING Francesca						PILATES Tiziana			GAG Rox			TRX* Yojan						13.00									
16.00	TOTAL BODY Giulia																		POSTURAL Davide															16.00						
17.00	JUMP* Betty			TRX* Giulia			MOBILITY Rox						TRX* Giulia						CIRCUIT TRAINING Davide			BARRE Denise												17.00						
18.00	ABD POWER Marco M			FLEX Giulia			GAG Betty			PILATES Swami			TRX* Marco M			STEP Rox			PILATES Swami			TABATA Giulia			GAG Giulia			TRX* Marco M			POSTURAL Marco G			PILATES Denise			TOTAL BODY Betty			18.00
19.00	ARM WORKOU Giulia			YOGA Betty			WIP Marco M 120'			CORE Marco M			GAG Rox			THAT'S BALL Giulia			YOGA Swami			ZUMBA Denise			WALK* Marco G			FLEX Giulia			WIP Marco M 120'			FLEX Betty			ZUMBA Denise			19.00
20.00													FITBOXE Marco M			UP WARD* Giulia																		20.00						

ORARI GYM FLOOR

IN VIGORE DAL 01/09/25

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
07:30 - 22:00	07:30 - 22:00	07:30 - 22:00	07:30 - 22:00	07:30 - 22:00	09.00-17.00	09.00-14.00

ORARI ACQUAFITNESS E ACQUABIKE

IN VIGORE DAL 15 SETTEMBRE 2025 AL 28 GIUGNO 2026

	LUNEDI'		MARTEDI'			MERCOLEDI'			GIOVEDI'		VENERDÌ		SABATO	
	VASCA 1	VASCA 2	VASCA ALTA	VASCA 1	VASCA 2	VASCA ALTA	VASCA 1	VASCA 2	VASCA 1	VASCA 2	VASCA 1	VASCA 2	VASCA 2	
07.30			H2O WAKEUP Francesca vasca B											07.30
09.00													H2O GAG Yojan	09.00
09.30					H2O POLE CIRCUIT Federica		ACQUA DOLCE Federica		H2O AEROBICS Federica		ACQUA DOLCE Yojan			09.30
10.00													BIKE MIX* Yojan	10.00
10.15				H2O INTERVAL Federica		DEEP WATER Federica			H2O UP Federica		H2O GAG Yojan			10.15
11.00				ACQUA DOLCE Federica			H2O TONE Yojan	H2O POLE* Federica	ACQUA DOLCE Federica					11.00
13.00	H2O AEROBICS Yojan	BIKE* Ale		H2O CIRCUIT Yojan		DEEP WATER Francesca		H2O POLE* Federica	H2O GAG Yojan	BIKE* Ale		H2O TONE Daniela		13.00
18.00				H2O STEP* Sandra				BIKE* Daniele	H2O TONE Sandra			TABATA CROSS BIKE Francesca		18.00
19.00	H2O AEROBICS Yojan	BIKE TRAINING* Francesca	DEEP WATER Yojan	H2O TONE Francesca	BIKE* Sandra		H2O TRAINING Daniele	H2O BOXE Yojan	H2O GAG Sandra	BIKE POLE* Yojan	H2O CIRCUIT Francesca	H2O POLE* ANita		19.00

Prenotazione obbligatoria di tutte le lezioni di Bike, H2O STEP e H2O Pole qui

ORARI E ISTRUTTORI POTREBBERO SUBIRE VARIAZIONI



ORARI NUOTO LIBERO SPORTIVO

ORARI IN VIGORE DAL 01/09/25 AL 23/05/26

VASCA B ALLESTITA SUI 50 m - PROFONDITA' 1.40 m

Dal 1 al 13 Settembre l'attività si svolge in vasca A allestita sui 25 m profonda 2 m

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
12.00 - 21.30	07.00 - 21.30	07.00 - 21.30	07.00 - 21.30	07.00 - 21.30	08.30 - 18.00

ORARI IN VIGORE DAL 25/05/26 AL 05/06/26

VASCA A ALLESTITA SUI 25 m - PROFONDITA' 2.00 m

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
12.00 - 16.00	07.00 - 16.00	07.00 - 16.00	07.00 - 16.00	07.00 - 16.00	12.00 - 14.00

ORARI IN VIGORE DAL 06/06/26 AL 25/07/26

VASCA A ALLESTITA SUI 25 m - PROFONDITA' 2.00 m

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
07.00 - 10.30	07.00 - 10.30	07.00 - 10.30	07.00 - 10.30	07.00 - 10.30	08.30 - 10.30
12.00 - 14.00	12.00 - 14.00	12.00 - 14.00	12.00 - 14.00	12.00 - 14.00	
18.00 - 21.30	18.00 - 21.30	18.00 - 21.30	18.00 - 21.30	18.00 - 21.30	

VASCA ESTIVA OUTDOOR

ORARI IN VIGORE DAL 08/06/26 AL 30/08/26

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
10.30 - 18.45	10.30 - 18.45	10.30 - 18.45	10.30 - 18.45	10.30 - 18.45	10.30 - 19.30	10.30 - 19.30

SCUOLA NUOTO E PALLANUOTO ADULTI

ORARI IN VIGORE DAL 15/09/25 AL 23/05/26

Libera frequenza delle lezioni previste in base al proprio livello

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	
09.30		TUTTI I LIVELLI		TUTTI I LIVELLI		AVANZATO	09.30
10.30		TUTTI I LIVELLI		TUTTI I LIVELLI		BASE	10.30
16.00			BASE		AVANZATO		16.00
19.05	TUTTI I LIVELLI	TUTTI I LIVELLI	TUTTI I LIVELLI	TUTTI I LIVELLI	TUTTI I LIVELLI		19.05
20.05	TUTTI I LIVELLI	TUTTI I LIVELLI	TUTTI I LIVELLI	TUTTI I LIVELLI	TUTTI I LIVELLI		20.05
20.05		PALLANUOTO			PALLANUOTO		20.05

