

ORARI GYM FLOOR

IN VIGORE DAL 03/08/2026 AL 30/08/2026

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
09.00 - 21.00	09.00 - 21.00	09.00 - 21.00	09.00 - 21.00	09.00 - 21.00	CHIUSA	CHIUSA

IN VIGORE DAL 31/08/26

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	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

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

	LUNEDÌ'			MARTEDÌ'			MERCOLEDÌ'			GIOVEDÌ'			VENERDÌ			SABATO					
	SALA 1	SALA2	SALA 3	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 1	SALA 2	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			TONE Emiliano			PILATES Tiziana			POSTURAL Emiliano			POSTURAL PILATES Marco G			08.00		
09.00	TONE Tiziana	POSTURAL Emiliano		YOGA Francesca			TOTAL BODY Marco G			POSTURAL Emiliano			TONE Tiziana			PILATES Tiziana			09.00		
09.30																JUMP* Betty			PILATES Tiziana	09.30	
10.00	TOTAL BODY Tiziana			TONE Davide			CIRCUIT TRAINING Francesca			GYM DOLCE Tiziana			STEP&TONE 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 Z			PILATES Tiziana			GAG Francy			TONE Yojan						13.00		
16.00	JUMP* Betty						GAG Emiliano			WALK* Marco G			POSTURAL Davide						16.00		
17.00	CIRCUIT TRAINING Davide	TRX* Giulia	PILATES Betty	MOBILITY Rox			TRX* Giulia			CIRCUIT TRAINING Davide			TRX* Giulia			BARRE Denise			17.00		
18.00	ABD POWER Marco M	FLEX Giulia	GAG Betty	PILATES Swami	TRX* Marco M	STEP COREO Rox	PILATES Swami			TABATA Giulia			GAG Giulia			TRX* Marco M			POSTURAL Marco G	18.00	
19.00	ARM WORKOUT Giulia	YOGA Betty	WIP Marco M 120'	JUMP* Lorenzo	STRETCH& BALANCE Marco M	FUNCIONAL GAG Rox	THAT'S BALL Giulia			YOGA Swami			ZUMBA Denise			WALK* Marco G			FLEX Giulia	WIP Marco M 120'	19.00
20.00				FITBOXE Marco M			UP WARD* Giulia												20.00		

ORARI NUOTO LIBERO SPORTIVO

ORARI IN VIGORE DAL 31/08/26 AL 29/05/27

VASCA B ALLESTITA SUI 50 m - PROFONDITA' 1.40 m

Dal 31 agosto al 12 Settembre 2026 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 31/05/27 AL 12/06/27

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 14/06/27 AL 31/07/27

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 12/06/27 AL 29/08/27

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 14/09/26 AL 29/05/27

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
18.50	TUTTI I LIVELLI						18.50
19.50	TUTTI I LIVELLI						19.50
19.05		TUTTI I LIVELLI	TUTTI I LIVELLI	TUTTI I LIVELLI	TUTTI I LIVELLI		20.05
20.05		TUTTI I LIVELLI	TUTTI I LIVELLI	TUTTI I LIVELLI	TUTTI I LIVELLI		20.05

ORARI ACQUAFITNESS E ACQUABIKE

IN VIGORE DAL 14 SETTEMBRE AL 29 MAGGIO 2027

	LUNEDI'		MARTEDI'			MERCOLEDI'			GIOVEDI'		VENERDI'		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	
09.45													BIKE MIX* Yojan	09.45	
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 AEROBICS Sandra						BIKE* Lorenzo		H2O TONE Sandra		TABATA CROSS BIKE Francesca	18.00	
19.00	H2O AEROBICS Yojan	BIKE TRAINING* Francesca	H2O TONE Francesca			H2O TRAINING Irene			H2O BOXE Lorenzo		H2O STEP* Sandra	BIKE POLE* Yojan	H2O CIRCUIT Francesca	H2O POLE* Lorenzo	19.00
19.45	H2O TONE Yojan	BIKE CIRCUIT Francesca											H2O POLE* Lorenzo	19.45	

ORARI E ISTRUTTORI POTREBBERO SUBIRE VARIAZIONI

Prenotazione obbligatoria di tutte le lezioni di Bike, H2O STEP e H2O Pole [qui](#)

