



AREA
FITNESS

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
9.00		GIN. ANTALGICA		GIN. ANTALGICA		
10.00	TONIFICAZIONE		TONIFICAZIONE		TONIFICAZIONE	
11.00	PILATES	BRUCIA GRASSI		BRUCIA GRASSI	POSTURAL GYM	PREPARTO
12.00						
13.30						
14.30		PILATES		PILATES		
15.30		POSTURAL GYM		POSTURAL GYM		CAMALEONTE
16.30		TONIFICAZIONE		TONIFICAZIONE	PILATES BASE	POWER YOGA
17.30	POWER YOGA AEROTONE	ZUMBA	TONO STEP	ZUMBA	PILATES AVANZATO	
18.30	PILATES	<i>NEW</i> SUPER FUNCTIONAL	PILATES	SUSPENSION	BRUCIA GRASSI	
19.30	POWER PUMP BRUCIA GRASSI	CROSS TRAINING AUTODIFESA	POWER PUMP BRUCIA GRASSI	CALISTHENICS	CROSS TRAINING	

SALA PICCOLA

SALA GRANDE

DAL 23 SETT.



piscine coperte
palestre fitness
e macchine
area benessere,
saune e massaggi
pro-shop
solarium

Via Cividina, 54
33010 Magnano in Riviera
Udine
Tel 0432 783 824
info@aquarius.it
www.aquarius.it

INFO **AQUARIUS**

MAGNANO IN RIVIERA



AREA
**PISCINE &
FITNESS**

- ORARI
- ATTIVITÀ
- CORSI

settembre 2017





AREA
PISCINE

ORARI APERTURA PISCINE & PALESTRA

LUNEDÌ > VENERDÌ		09.00 - 22.00
SABATO		09.00 - 20.00
DOMENICA	Piscina	10.00 - 20.00
	Palestra	10.00 - 12.30 / 15.00 - 19.30

ACQUASCIVOLO

LUNEDÌ > VENERDÌ	16.30 - 19.30
SABATO e DOMENICA	10.30 - 12.30 / 14.30 - 19.30

ORARI APERTURA CENTRO BENESSERE

LUNEDÌ / GIOVEDÌ / VENERDÌ	10.00 - 22.00
MARTEDÌ solo donne	10.00 - 16.45
MARTEDÌ utenza mista	16.45 - 22.00
MERCOLEDÌ	15.00 - 22.00
SABATO e DOMENICA	10.00 - 20.00

SCUOLA NUOTO RAGAZZI / ALD / ACQUABABY

LUNEDÌ > VENERDÌ	16.40 - 17.25 - 18.10	
SABATO	BABY	09.00 - 11.00
	ALD	11.00 - 11.45
	SNR	15.55 - 16.40 - 17.25 - 18.10

SCUOLA NUOTO ADULTI

LUNEDÌ e MERCOLEDÌ	09.00 - 13.10 - 19.50 - 20.40
MARTEDÌ e GIOVEDÌ	19.50 - 20.40
VENERDÌ	19.50

SQUADRE NUOTO AGONISTICO

PROPAGANDA	MERCOLEDÌ e VENERDÌ	16.40
ESORDIENTI A	LUN 16.00 - MAR/GIOV 17.25 - SAB	14.00
ESORDIENTI B	LUNEDÌ/MERCOLEDÌ/VENERDÌ	17.25
MASTER over 20	MARTEDÌ e GIOVEDÌ	19.30
ASSOLUTI	LUNEDÌ / MERCOLEDÌ	16.00
	MARTEDÌ / GIOVEDÌ	17.25
	VENERDÌ 15.00	SABATO 14.00



ACQUABIKE - ACQUAWALKING (su prenotazione)

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
9.00					AW	
10.00		AW		AW	9.45 AW	
10.45			AW			
12.00		AW		AW		
13.00	AW	AB	AB		AW	AW ^{da ottobre}
13.45	AB		AW			
17.30		AB		AW		
18.10	AW					
19.00		AB	AW	AB	AB	
19.45		AW	AB/AW	AW ^{da ottobre}	AW	

ACQUAGYM (* acqua bassa)

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
9.00	DOLCE*	GYM*	DOLCE*	GYM		
10.00	GYM		GYM			
11.30						
12.45				GYM		
13.45					GYM	
15.55	GYM		GYM			
18.15		GYM		GYM		
19.00	CIRCUIT*	GYM				
19.45		GYM ^{da ottobre}				

RIEDUCAZIONE FUNZIONALE IN ACQUA

MARTEDÌ/MERCOLEDÌ/GIOVEDÌ	14.30 - 19.00
---------------------------	---------------

PREPARTO

SABATO palestra/piscina	11.30 - 13.30
-------------------------	---------------