



AREA
FITNESS

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
9.00		GIN. ANTALGICA		GIN. ANTALGICA		
10.00	TONIFICAZIONE		TONIFICAZIONE		TONIFICAZIONE	
11.00	STRETCH TONE	BRUCIA GRASSI		BRUCIA GRASSI	POSTURAL GYM	PREPARTO
12.00						
13.30						
14.30		STRETCH TONE		STRETCH TONE		
15.30		POSTURAL GYM		POSTURAL GYM		CAMALEONTE
16.30		TONIFICAZIONE		TONIFICAZIONE	STRETCH TONE	OLISTIC
17.30	AEROTONE	BAILA	TONO STEP	BAILA	STRETCH TONE AVANZATO	
18.30	STRETCH TONE	SUPER FUNCTIONAL	STRETCH TONE	SUSPENSION	BRUCIA GRASSI	ORE 19:00 CALISTHENICS
19.30	POWER PUMP BRUCIA GRASSI	CROSS TRAINING JU-JITSU	POWER PUMP BRUCIA GRASSI	CALISTHENICS JU-JITSU	CROSS TRAINING	

SALA PICCOLA SALA GRANDE

I Corsi Base di Balli Caraibici (extra abbonamento):
Bachata Dominicana Ven. ore 19:30
Salsa Cubana Ven. ore 20:30



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

MARZO 2018



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
ACQUASPRINT - ACQUATRaining (su prenotazione)

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
9.00					AW	
10.00		AW		AW	9.45 AW	
10.45			AW			
12.00	AT	AW		AW		
13.00	AW		AT		AW	AS
13.45	AB		AW			
17.30		AW		AW		
18.10	AW					
19.00		AB	AW	AB	AB	
19.45		AW	AW tabata	AW	AW	

ACQUAGYM (* acqua bassa)

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
9.00	DOLCE*	STEP*	DOLCE*	GYM		
10.00	GYM		GYM			
11.30						
12.45		SPRINT		SPRINT		
13.45					GYM	
15.55	GYM		GYM			
18.15		GYM		GYM		
19.00	CIRCUIT*	GYM				
19.45						

RIEDUCAZIONE FUNZIONALE IN ACQUA

MARTEDÌ	14.30 - 18.15
GIOVEDÌ	9.00 - 12.00 e 14.30 - 18.15

PREPARTO

SABATO palestra/piscina	11.00 - 13.00
-------------------------	---------------