



AREA  
**FITNESS**

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
9.00		GIN. ANTALGICA		GIN. ANTALGICA		
10.00	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		TONO STEP		STRETCH TONE AVANZATO	
18.30	STRETCH TONE	SUPER FUNCTIONAL	STRETCH TONE	SUSPENSION	BRUCIA GRASSI	
19.30	CALISTHENICS BRUCIA GRASSI	CROSS TRAINING JU-JITSU	POWER PUMP BRUCIA GRASSI	CALISTHENICS JU-JITSU	CROSS TRAINING	

SALA PICCOLA    SALA GRANDE



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



GIUGNO 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		
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
-------------------------	---------------