



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
ACQUATRaining (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	12.15 AW	AW		
13.00	AW		AT	12.45 AW	AW	
13.45	AB		AW			
17.30		AW		AW		
18.10	AW					
19.00		AB	AW	AB	AB	
19.45		AW	AW	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						
13.45					GYM	
15.55	GYM		GYM			
18.15		GYM		GYM		
19.00						
19.45						

RIEDUCAZIONE FUNZIONALE IN ACQUA

MARTEDÌ	14.30 - 18.15
GIOVEDÌ	dalle 9.00 - 13.30 e dalle 18.15 - 20.30

PREPARTO

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



AREA
FITNESS

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
9.00		GIN. ANTALGICA		GIN. ANTALGICA		
10.00	TONIFICAZIONE		TONIFICAZIONE			
11.00	STRETCH TONE	BRUCIA GRASSI	STRETCHING	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			STRETCHING	OLISTIC
17.30	AEROTONE	BAILA	POSTURAL GYM STEP	COREO	STRETCH TONE AVANZATO	
18.30	STRETCH TONE	SUPERFUNCTIONAL	STRETCH TONE	TOTAL BODY	BRUCIA GRASSI	
19.30	CALISTHENICS BRUCIA GRASSI	JU-JITSU	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

NOVEMBRE 2018

