

## ORARI SERVIZI

### PISCINA

da LUNEDÌ a VENERDÌ 09.00 - 21.00  
SABATO 09.00 - 20.00  
DOMENICA 10.00 - 20.00

### PALESTRA

da LUNEDÌ a VENERDÌ 09.00 - 21.00  
SABATO 09.00 - 20.00  
DOMENICA CHIUSO

### TURNI CENTRO BENESSERE

LUNEDÌ - GIOVEDÌ - VENERDÌ 10.00 - 14.00 / 14.00 - 18.00 / 18.00 - 22.00  
MARTEDÌ solo **DONNE** 10.00 - 16.00  
MARTEDÌ **UTENZA MISTA** 16.30 - 22.00  
MERCOLEDÌ CHIUSO  
SABATO e DOMENICA 10.00 - 14.00 / 14.00 - 18.00 / 18.00 - 20.00

### ACQUASCIVOLO

#### OARIO INVERNALE

da LUNEDÌ a VENERDÌ 16.30 - 19.30  
SABATO 14.30 - 18.30  
DOMENICA 10.30 - 12.30 / 14.30 - 18.30

#### OARIO ESTIVO

da LUNEDÌ a DOMENICA  
10.30 - 12.30 / 14.30 - 19.00

## ORARI SCUOLE NUOTO

L'inserimento nelle scuole nuoto avviene previa valutazione tecnica con l'istruttore

### ACQUABABY

SABATO 09.15 / 09.55 / 10.30 / 11.05  
MARTEDÌ 15.25 / 16.00

### SCUOLA NUOTO RAGAZZI

da LUNEDÌ a VENERDÌ 16.40 / 17.25 / 18.10  
SABATO 09.30 / 10.15 / 11.00

### ATTIVITÀ LUDICO-DIDATTICHE

LUNEDÌ 16.40 / 17.25  
MARTEDÌ e GIOVEDÌ 16.40 / 17.25 / 18.10  
MERCOLEDÌ 16.40 / 17.25  
VENERDÌ 16.40  
SABATO 09.30 / 10.15 / 11.00 / 11.45 / 15.00

### SCUOLA NUOTO ADULTI

LUNEDÌ e MERCOLEDÌ 19.50 / 20.40  
MARTEDÌ e GIOVEDÌ 19.00 / 19.50 / 20.40

## ORARI SERVIZI

### GINNASTICA CON ISTRUTTORE IN ACQUA

SU APPUNTAMENTO

### PRE-PARTO

SABATO - Palestra 10.45  
SABATO - Piscina 11.45

**AQUARIUS**  
WELLNESS CENTER  
via Cividina n.54, Magnano in Riviera (UD)

+39 0432 783824  
+39 389 838 0875

info@aquarius.it  
www.aquarius.it



PISCINE INTERNE COPERTE | GIARDINO ESTERNO CON PISCINA | PALESTRA SALA MACCHINE  
CENTRO BENESSERE E MASSAGGI | CORSI FITNESS ACQUA E TERRA | SHOP

INFO **AQUARIUS**  
WELLNESS CENTER

Società Nuoto Gemonese ssd a.r.l. - via Osoppo n.125 Gemona del Friuli (UD) - Affiliata CSEN 52577 / FIN 873304 / UISP G041012



**Stagione 2026/27**

**ORARI**

## FITNESS IN ACQUA

■ Non compreso  
nei Corsi Fitness

|       | Lunedì       | Martedì                      | Mercoledì    | Giovedì | Venerdì      | Sabato             |
|-------|--------------|------------------------------|--------------|---------|--------------|--------------------|
| 09.10 | GYM DOLCE    | WALKING                      | GYM DOLCE    | GYM     | GYM AVANZATO |                    |
| 10.00 | GYM AVANZATO | AGUA & FUEGO                 | GYM AVANZATO | BIKE    | WALKING      |                    |
| 12.00 | WALKING      | 12.15<br>ATHLETIC<br>CIRCUIT | BIKE         |         |              | 11.45<br>PRE-PARTO |
| 12.50 | CIRCUIT      |                              | WALKING      |         |              |                    |
| 13.00 |              | BIKE                         |              | WALKING | WALKING      | 14.00<br>ACQUAPOLE |
| 13.45 |              |                              |              |         | GYM          |                    |
| 14.45 |              |                              |              |         |              | DRENAGYM           |
| 15.30 |              |                              | GYM          |         |              | ACQUAPOLE          |
| 18.15 | WALKING      | TABATA                       |              |         | DRENAGYM     |                    |
| 19.00 | DRENAGYM     | WALKING                      | BIKE         | GYM     | BIKE         |                    |
| 19.45 |              |                              | ACQUAPOLE    |         |              |                    |

### LEZIONI PRIVATE - NUOTO

Per un apprendimento del nuoto rapido e personalizzato, per affrontare le proprie paure dell'acqua e per migliorare e perfezionare la propria tecnica di nuoto, le Lezioni Private di Aquarius sono l'ideale.

Con un istruttore qualificato avrai attenzione esclusiva, esercizi su misura e feedback immediati, garantendo una progressione più veloce e una maggiore sicurezza in acqua.

per info scrivici su Whatsapp - 389 838 0875



## FITNESS A TERRA

■ Non compreso  
nei Corsi Fitness

|       | Lunedì                | Martedì              | Mercoledì     | Giovedì              | Venerdì               | Sabato    |
|-------|-----------------------|----------------------|---------------|----------------------|-----------------------|-----------|
| 08.30 |                       |                      | POWER PILATES |                      | POWER PILATES         |           |
| 09.00 |                       | GINNASTICA ANTALGICA |               | GINNASTICA ANTALGICA |                       |           |
| 10.30 |                       | FITBALL GYM          |               |                      |                       |           |
| 10.45 |                       |                      |               |                      |                       | PRE-PARTO |
| 11.00 | POSTURAL TONO         |                      | TOTAL BODY    | STABILITÀ E FORZA    | POSTURAL TONO         |           |
| 12.20 | VINYASA YOGA          |                      |               |                      |                       |           |
| 15.00 |                       | POSTURAL GYM         | STRETCH TONE  | POSTURAL GYM         | STRETCH TONE          |           |
| 16.30 | MOVIMENTO CONSAPEVOLE |                      | POSTURAL GYM  |                      | METABOLIC AND STRETCH |           |
| 17.30 | PILATES INTERMEDIO    | STEP TONO            | FUNCTIONAL    | BURN STEP            | MOVIMENTO CONSAPEVOLE |           |
| 18.30 | H.I.I.T.              | POWER PILATES        | H.I.I.T.      | POWER PILATES        |                       |           |
| 19.30 | CALISTHENICS          | TOTAL DEFENCE        | CALISTHENICS  | HATHA YOGA           |                       |           |

### PERSONAL TRAINER - PALESTRA

Per un allenamento efficace e su misura, scegli le Lezioni Personalizzate nella nostra palestra. Con un Personal Trainer qualificato avrai un programma interamente dedicato a te, in orari e giornate concordate assieme, basato sulle tue esigenze, obiettivi e livello di partenza. Questo approccio garantisce una progressione più rapida e risultati concreti, poiché ogni esercizio è ottimizzato per massimizzare il tuo potenziale.

per info scrivici su Whatsapp - 389 838 0875

