



ATTIVITÀ
2021-2022

Piscine di Vicenza



BENVENUTO A PISCINE DI VICENZA!

Desideriamo farti vivere esperienze uniche. Per questo ci avvaliamo dei migliori professionisti del movimento, della salute e del benessere, che lavorano in equipe per seguirti con una visione completa e che ti accompagnano in un percorso unico, cucito sulle tue esigenze e sui tuoi obiettivi personali.

ATTIVITÀ INVERNALI dal 13 settembre 2021 fino al 12 giugno 2022

ATTIVITÀ ESTIVE dal 13 giugno 2022 al 29 luglio 2022

(Il planning delle attività potrà subire variazioni durante la stagione)

PACCHETTI CORSI INVERNALI

TRIMESTRI: Settembre/Dicembre – Gennaio/Marzo – Aprile/Giugno

Trimestri venduti separatamente. Iscrivendosi al primo trimestre si avrà diritto di prelazione per l'iscrizione al secondo (fine del mese di Novembre) e per il terzo trimestre (fino al mese di Febbraio).

È possibile inserirsi in qualsiasi momento all'interno del trimestre

RECUPERO LEZIONI PERSE:

consultare il Regolamento o il sito www.piscinedivicenza.it



SCONTO FAMIGLIA

-10% applicabile a partire dal secondo componente della famiglia. Sconto cumulabile con il pacchetto più corsi

ABBONAMENTI AD INGRESSI

10 ingressi, valido 4 mesi, 124€

20 ingressi, valido 5 mesi, 224€

10 ingressi NEONATALE, valido 5 mesi, 130€

QUOTA ASSOCIATIVA

Quota annuale: € 35,00

Quota annuale famiglic: € 25,00 cad.

Visita medica convenzionata con il

Centro Medico Piscine di Vicenza a 28€

SCONTO FREQUENZA

-10% sull'acquisto dal bisettimanale.

Si applica sugli abbonamenti adulti.

-20% sull'acquisto dal bisettimanale.

Si applica per la scuola nuoto baby, ragazzi e adolescenti.

-50% sul terzo e quarto giorno di frequenza, per tutti.

SOSPENSIONE CORSI:

01/11 - 8/12 - dal 24/12 al 06/01

dal 16/04 al 18/04 - 25/04

01/05 - 02/06

I corsi partiranno con un numero minimo di iscritti.

GESTANTI

Nascere e crescere insieme.

Movimento in acqua: 45 min acqua alta, 15 min acqua bassa

Attività mirata ad accompagnare i tanti cambiamenti della gravidanza ed accrescere la flessibilità, la forza e il rilassamento.

Lun 12:00 Mer 10:30 Sab 11:45

Aquagym: 45 min attività, 15 min rilassamento

Attività per stimolare un buon tono muscolare e alleggerire il tratto lombare e le articolazioni in generale

Mar 18:30 acqua bassa Ven 11:15 acqua alta

Movimento in gravidanza (palestra)

Attività di movimento in palestra incentrata sulla percezione e sulla consapevolezza del proprio corpo in gravidanza.

Gio 10:30

Yoga in gravidanza

Attività corporea dolce con movimenti di allungamento e rilassamento in palestra. Riferimento Silvia Fumaroni.

Mar 9:30

Accompagnamento alla nascita

Percorsi di coppia organizzati in orari serali e/o sabato. Per informazioni contattare l'ostetrica Diamante Antoniazzi 347 2108971

Entra nel gruppo Facebook **LA STANZA DELLE MAMME**

Luogo di condivisione tra mamme con il sostegno delle nostre professioniste.

NEONATALE

Per i neonati dai 3 ai 36 mesi

C'era una volta in acqua

Percorso ludico per un armonioso sviluppo psicofisico, cognitivo e affettivo del bambino. Ogni obiettivo didattico viene associato ad un personaggio acquatico.

Mesi	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
3-5	10:30 11:15		14:45	15:30	15:30	14:15	9:30
6-8	11:15	15:30	15:30			15:00	9:30
9-14	10:30	17:00	9:30 17:00	16:15		10:15 15:45	10:15
15-24	11:15 16:15		16:15	17:45	17:00	9:30	11:00
25-36	10:30 17:45	16:15	17:45		16:15	8:45 11:00 17:15	11:00

Quota associativa di € 35,00 (€25,00 cad. per famiglia). Gli orari potrebbero subire variazioni durante l'anno. I corsi partiranno con un numero minimo di iscritti.

Massaggio del bambino: da 0 a 6 mesi.

Percorso di 5 incontri della durata di 1h 30m circa. Un modo per accompagnare e stimolare crescita e salute del bambino. Per informazioni chiedere in segreteria.

SCUOLA NUOTO BAMBINI

Dal primo anno di materna alla prima elementare

C'era una volta in acqua: 40 min di attività in acqua

Percorso di conoscenza, autonomia e benessere in acqua attraverso il gioco, il divertimento e l'animazione. Ogni obiettivo didattico viene associato ad un personaggio acquatico.

Dal Lun al Ven 16:15-17:00-17:45

Sab mattina 8:45-9:30-10:15-11:00-11:45

Sab pomeriggio 15:00-15:45-16:30-17:15

Granchietti

Percorso di conoscenza, autonomia e benessere in acqua attraverso il gioco. Dedicato ai bambini del primo anno di materna.

Lun, Mar, Gio, Ven 16:15-17:00

Mar, Mer, Ven 16:15-17:00-17:45

Sab 8:45-9:30-10:15-15:45-17:15

Progetto squaletti

Progetto propedeutico al C.A.S. con frequenza bisettimanale. Ingresso alle attività previo selezione.

Lun, Mar, Gio, Ven 17:00-17:45

Sab 11:00

SCUOLA NUOTO RAGAZZI

Dalla seconda elementare alla prima media

Scuola Nuoto: 45 min di attività in acqua

Dal Lun al Ven 16:15-17:00-17:45

Sab mattina 8:45-9:30-10:15-11:00-11:45

Sab pomeriggio 15:00-15:45-16:30-17:15

Scuola Pallanuoto Under 12

Per chi ha acquisito un buon livello di autonomia in acqua
Lun e Gio 18:30

Scuola Nuoto Sincronizzato :15 min di riscaldamento 45 min di attività

Per chi ha acquisito un buon livello di autonomia in acqua
Lun e Gio 16:30-17:30 Mer 16:45

C.A.S. Centro Avviamento Sportivo

Per i ragazzi dai 6 anni, allenamenti bi-tri settimanali in base alla fascia di età con tecnici specializzati in nuoto, pallanuoto e nuoto sincronizzato. Da settembre 2021 a luglio 2022. Ingresso alle attività previo selezione. Per maggiori informazioni scrivi a: cas@piscinedivicenza.it

ADOLESCENTI

Dalla seconda media ai 18 anni

Scuola Nuoto

Lun e Gio 17:45-18:30

Mar e Ven 18:30-19:15

Mer 18:30

Sab 16:30-17:15

Scuola Nuoto Sincronizzato :15 min di riscaldamento 45 min di attività

Per chi ha acquisito un buon livello di autonomia in acqua

Lun e Gio 17:30

Scuola Nuoto Pallanuoto

Under 14 - Lun e Gio 19:15 Ven 18:30

Under 16/18 - Lun e Gio 20:00 Mar 19:30 Ven 19:15

SCUOLA NUOTO ADULTI

Dai 19 ai 60 anni

Scuola Nuoto

Lun e Gio mattina 8:00-8:45-9:30-13:00

Lun e Gio sera 18:30-19:15-20:00-20:45

Mar e Ven mattina 8:00-8:45-9:30-12:30-13:15

Mar e Ven sera 18:30-19:15

Mer 8:45-9:30-19:15-20:00

Sab 8:00-8:45-9:30-10:15-11:00

Ambientamento in acqua bassa

Lun 8:45-19:15-20:00

Mar 8:00-9:30-13:15

Gio 8:45-19:15-20:00

Ven 8:00-9:30-13:15

Sab 8:00

Premaster

Lun e Gio 13:00-19:15-20:15

Mar e Ven 12:30-19:15

Sab 11:00

OVER-60

Scuola Nuoto

Dal Lun al Ven 8:00-8:45-9:30

Aquagym Acqua Bassa

Esercizi a ritmo di musica con l'utilizzo di piccoli attrezzi

Mar, Mer e Ven 8:45

Aquagym Acqua Alta

Esercizi con cintura galleggiante e piccoli attrezzi

Mar e Ven 9:40-10:30

NUOTO LIBERO

Ingresso libero: 60 minuti

Lun e Gio dalle 8:00 alle 14:00

Mar, Mer, Ven dalle 7:00 alle 14:00

Dom dalle 9:15 alle 12:30

Ingresso su prenotazione: 45 min

Lun e Gio dalle 16:15 alle 20:45

Mar, Mer, Ven dalle 16:15 alle 20:00

Sab dalle 8:00 alle 13:15

e dalle 13:30 alle 18:00

TARIFFE NUOTO LIBERO

Biglietto/Abbonamento validi per tutte le fasce orarie	Tariffa Unica adulti e over 60
Singolo: mattina+domenica	€ 8,00
Singolo: prenotazione, carta 60, comune di Vicenza	€ 6,00
10 Ingressi: carta 60 comune di Vi	€ 35,00
10 Ingressi (valido 4 mesi)	€ 55,00
Abbonamento trimestrale	€ 150,00

L'acquisto di uno degli abbonamenti prevede il pagamento della quota associativa e visita medica con ECG a riposo.

AQUAFITNESS

AA: Acqua Alta - AB: Acqua Bassa

POSTURALE

Percorso volto a prevenire ed alleviare gli stati dolorosi legati a posture scorrette.

Al percorso Posturale fanno parte i corsi di:

Aqua Postural

DIMAGRIMENTO

Percorso brucia grassi, studiato per il miglioramento della salute metabolica.

Al percorso Dimagrimento fanno parte i corsi di:

Aqua Walking, Aqua Cardio e Metabolic

TONIFICAZIONE

Percorso che ha come obiettivo il miglioramento della resistenza e della definizione muscolare.

Al percorso Tonificazione fanno parte i corsi di:

Aqua BikeHTS e Aqua Circuit

ARGENTO

Attività per la terza età volta al mantenimento del benessere psico-fisico

Gli orari dei corsi Aquafitness possono subire variazioni.

I corsi partiranno con un numero minimo di iscritti.

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab
7:15		BikeHTS AB			BikeHTS AB	
8:30	Postural AA			Metabolic AA		
8:45		Argento AB	Argento AB		Argento AB	Postural AA
9:30	Walking AB			Walking AB		
9:40		Argento AA	Argento AA		Argento AA	
10:15						Metabolic AA
10:30		Argento AA			Argento AA	
12:30		BikeHTS AB		Postural AA	Walking AB	
12:25			Circuit AB			
13:15			BikeHTS AB			
13:20	Circuit AB	Metabolic AA		Cardio AB	Postural AA	
14:10	Walking AB			Walking AB		
17:45		Metabolic AA			Postural AA	
18:40	Cardio AB	Postural AA	Circuit AB	Cardio AB	CircuitAB	
19:35	Circuit AB	Cardio AB	Walking AB	Circuit AB	Walking AB	
20:30	BikeHTS AB			BikeHTS AB		

PALESTRA

Allenamenti di 45 minuti. Attività di mini group svolte in sala fitness. Alcune attività prevedono l'uso del **cardio frequenzimetro MyZone**

POSTURALE

Percorso volto a prevenire ed alleviare gli stati dolorosi legati a posture scorrette.

Al percorso Posturale fanno parte i corsi di:

Pilates.

DIMAGRIMENTO

Percorso brucia grassi, studiato per il miglioramento della salute metabolica.

Al percorso Dimagrimento fanno parte i corsi di:

Funzionale e Cardiofit.

TONIFICAZIONE

Percorso che ha come obiettivo il miglioramento della resistenza e della definizione muscolare.

Al percorso Tonificazione fanno parte i corsi di:

Crosscircuit e KTA.

I corsi partiranno con un numero minimo di iscritti.

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab
8:15	Pilates		Funzionale		Pilates	
8:30		Crosscircuit		Crosscircuit		
9:15	Cardiofit		Cardiofit			
10:10						Pilates
11:00						Funzionale
13:00		Pilates		Funzionale		
13:30	Crosscircuit		Crosscircuit			

17:00		Cardiofit		Cardiofit		
17:45	Pilates		Pilates		K.T.A.	
18:00		K.T.A.		K.T.A.		
18:45	Funzionale		Funzionale		Cardiofit	
19:00		Crosscircuit		Crosscircuit		
19:45	Pilates		Pilates			
20:00		K.T.A.		K.T.A.		

Centro Move Different Vicenza



Move Different è un centro di riabilitazione e palestra (di recupero funzionale) innovativo.

La nostra mission è accompagnare i pazienti in **un'esperienza di benessere e movimento** completa in cui ricerca, tecnologia e professionalità si fondono per un nuovo conce o di prevenzione e cura.

La tecnologia Tecnobody e l'approccio multidisciplinare dell'equipe di professionisti del centro sono gli elementi distintivi che caratterizzano il nostro lavoro quotidiano. Ti aspettiamo per immergerti in un mondo nuovo e coinvolgente in cui poter raggiungere i tuoi obiettivi



**Valutazione
posturale
tecnologica**



**Percorso
personalizzato**



**Equipe di
professionisti**

LE VALUTAZIONI

Sport Performance

Valutazione posturale biomeccanica dell'atleta con test funzionali per camminata, corsa, forza, equilibrio e analisi funzionale. Test con report oggettivo delle skills dell'atleta e protocollo individuale utile per: ridurre l'infortunio, migliorare la performance e riattrezzare dopo un trauma/intervento.

Posturale dell'adulto

Test funzionali per camminata, corsa, equilibrio e gestione del carico. Test con report oggettivo riguardo i parametri biomeccanici e posturali della persona. Percorso individuale utile per un riequilibrio posturale, per eliminare sintomi o fastidi muscolari, articolari e riprendere la normale funzionalità quotidiana.

Fase evolutiva

Screening della colonna e degli arti inferiori effettuati dal fisioterapista a partire dai 6 anni. Consentono di individuare e correggere in modo tempestivo disfunzioni posturali in fase evolutiva.

Scopri la nostra **ACADEMY SPORT PERFORMANCE**

3 giorni full immersion funzionali allo sport che pratichi

visita il sito www.movedifferent.it

CENTRO MEDICO

Medicina dello sport

Dott.ssa Bellucco Elena

Dott. Benedetti Alessandro (socio FMSI)

Dott. Benvenuto Marino Giuseppe

Dott.ssa Rigoni Valentina

Visita medico sportiva non agonistica con ecg

Visita medico sportiva agonistica under 35

Visita medico sportiva agonistica over 35

Cardiologia

Dott. Benvenuto Marino Giuseppe

Visita Cardiologica

Ecocardio

Test ergometrico da sforzo

Monitoraggio ECG 12 DER in allenamento

Nutrizione

Dott.ssa Bellucco Elena

Dott. Corain Giovanni

Dott. Giaretta Renato

Visita medico nutrizionale

Consulenza nutrizionale con elaborazione piano alimentare personalizzato

Studio della composizione corporea tramite impedenziometria

Consulenza nutrizionale con elaborazione del piano alimentare secondo metodo BFMNU

Terapia comportamentale

Medicina del lavoro

Dott. Benedetti Alessandro

Visite e consulenze aziendali

Urologia

Dott. Durante Salvatore

Visita urologica

Ortopedia e traumatologia

Dott. Barcaro Francesco

Dott. Giaretta Stefano

Dott. Paganelli Massimo

Dott. Villaminar Antonio

Diagnosi cura e chirurgia:

- Arto inferiore (anca, ginocchio, piede)
- Arto superiore (spalla, gomito, mano)
- Colonna vertebrale

Traumatologia dello sport

Infiltrazioni e mesoterapia

Fisiatra

Dott.ssa Pegoraro Sabrina

Visita fisiatrica

Neurochirurgo

Dott. Cervellini Patrizio

Visite neurochirurgiche

Neurologo

Dott. Fardin Mauro

Visita neurologica

Integrazione con consulenza neurologica alle visite di idoneità sportiva agonistica

Terapia del dolore

Dott. Pinali Riccardo

Radiofrequenza pulsata per trattamento sindromi dolorose articolari

Infiltrazioni ecodirate, trattamento cefalee e nevralgie del trigemino

Fisioterapia e massofisioterapia

Cavedon Martina

Coppini marcello

Segalin Paolo

Schiavone Camilla

Valutazione Posturale

Consulenza fisioterapica

Trattamenti di terapia manuale:

- Mobilizzazione e manipolazioni articolari
- Massaggio sportivo
- Trattamento miofasciale
- Trattamenti trigger point
- Linfodrenaggio manuale secondo metodo Vodder
- Bendaggio funzionale e kinesiotaping
- Trattamento dell'articolazione temporo mandibolare

Terapie fisiche:

- Onde d'urto
- Laser Hilterapia
- Tecar terapia - Care Therapy

Esercizio terapeutico:

- Rieducazione funzionale in esiti di patologia neurologica
- Educazione e trattamento antalgico nel dolore cronico
- Rieducazione allo sforzo nei cardio-operati
- Recupero post- traumatico
- Rieducazione funzionale pre e post operatoria

Osteopatia

Chiarello Giorgia

Polverino Mauro

Trattamenti osteopatici nell'adulto

Trattamenti osteopatici in gravidanza e neonati

Ostetrica

Antoniazzi Diamante

Visita ostetrica

Valutazione e preparazione del pavimento pelvico al parto

Corso di accompagnamento alla nascita

Consulenza in allattamento

Riabilitazione Uro/Ginecologica

Peserico Tiziana

Valutazione e trattamento del pavimento pelvico

Chinesiologia

Bettini Riccardo

Cavedon Martina

Coppini Marcello

Giurelli Alessandro

Tagliapietra Silvia

Zanchetta Mattia

Valutazioni posturali

Valutazione sport performance

Rieducazione del passo e della corsa

Rinforzo muscolare specifico

Ginnastica posturale

Ginnastica correttiva

Attività motoria preventiva ed adattata

Attività cardio metabolica

Riatletizzazione

Esercizio sport specifico

Running Lab (analisi biomeccanica/endurance)

Heart Care (prevenzione e riabilitazione cardiologica)

Psicologia della salute

Peserico Tiziana

Consulenza psicologica

Contatti

Palazzetto del nuoto

La segreteria è aperta:

Dal lunedì al venerdì 8:00-20:00

Sabato 8:00-18:00

Domenica 9:00-12:00

Viale Arturo Ferrarin, 71 (Vi) Tel: 0444 924868

email: segreteria@piscinedivicenza.it

Recuperi/whatsapp 348 6394747

recuperivicenza@piscinedivicenza.it

Centro Medico Piscine di Vicenza

La segreteria è aperta:

Dal lunedì al venerdì 9:00-18:00

Sabato solo su appuntamento 9:00-13:00

Viale Arturo Ferrarin, 71 (Vi) con entrata fronte fermata del bus numero 4

Tel: 320 8888680 - 0444 929397

email: centromedico@piscinedivicenza.it

Aut.San. n°6665 del 15/01/2018

Dir. San. Benvenuto Dr. G.Marino

www.piscinedivicenza.it www.movedifferent.it

