



**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](http://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 famiglia: € 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
<b>3-5</b>	10:30 11:15 15:30		9:30	15:30		14:15	9:30
<b>6-8</b>	10:30	15:30	14:45			11:45 14:15	9:30
<b>9-14</b>	11:15		15:30 17:00		15:30	10:15 15:00 15:45	10:15
<b>15-24</b>	11:15 16:15	17:00	16:15	16:15 17:00		11:00 16:30	10:15 11:00
<b>25-36</b>	10:30 17:00 17:45	16:15	17:45	17:45	16:15 17:00 17:45	8:45 9:30 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](mailto: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](http://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. Giarretta 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 ecodigate, 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](http://www.piscinedivicenza.it) [www.movedifferent.it](http://www.movedifferent.it)



piscinedivicenzaspa