

FITNESS

PALESTRA E AQUAFITNESS



OUTDOOR **NOVITÀ 22/23** **Calisthenics:** sistema di allenamento dove viene usato il proprio peso corporeo come resistenza
Iron Training: esercizi generali con l'obiettivo di aumentare la forza fisica, la resistenza e il metabolismo
Nordic Walking: camminata energica che impegna tutta la muscolatura con l'ausilio di bastoncini

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab
9.30		Nordic Walking		Nordic Walking		
12.00						Iron Training
12.45	Calisthenics		Iron Training		Calisthenics	
13.35	Calisthenics		Iron Training			
16.40	Iron Training			Calisthenics		
17.20		Calisthenics				
17.30	Iron Training			Calisthenics		

AQUAFITNESS

AA: Acqua Alta
AB: Acqua Bassa

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

Aqua Postural

DIMAGRIMENTO

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

Aqua Walking, Aqua Cardio e Metabolic

TONIFICAZIONE

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

Aqua Bike, Bike & Tone e Aqua Circuit

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.

ARGENTO

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

Mar, Mer e Ven 8:40-9:40

Mar e Ven 10:25

GESTANTI AQUAFITNESS

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

Mar 18.40 acqua bassa

Ven 11.20 acqua alta

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.

MOVIMENTO IN GRAVIDANZA

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

BENVENUTO A PISCINE DI VICENZA!

Da 25 anni siamo al vostro servizio con passione e professionalità per offrirvi un ambiente sicuro e confortevole in cui svolgere attività fisica per tutte le età. I nostri obiettivi sono la vostra salute e il vostro benessere attraverso il movimento in piscine e in palestra e la prevenzione e la cura attraverso i servizi del centro medico.

Il planning delle attività potrà subire variazioni durante la stagione I corsi partiranno con un numero minimo di iscritti.

SCONTO FAMIGLIA E FREQUENZA

-10% applicabile a partire dal secondo componente della famiglia. Sconti per acquisti bisettimanali.

QUOTA ASSOCIATIVA

Quota annuale: € 35,00

Quota annuale famiglia: € 25,00 cad.

Visita medica convenzionata con il Centro Medico Piscine di Vicenza a 30€

SOSPENSIONE CORSI:

01/11 - 8/12 - dal 24/12 al 06/01; dal 08/04 al 10/04 - 25/04; 01/05 - 02/06

ATTIVITÀ INVERNALI

dal 12 settembre 2022 fino al 11 giugno 2023

I corsi sono venduti a trimestri, l'iscrizione al trimestre in corso da diritto alla prelazione per il successivo entro la data indicata nel regolamento dei corsi. È possibile inserirsi in qualsiasi momento all'interno del trimestre previo la disponibilità di posto.

ATTIVITÀ ESTIVE

dal 12 giugno 2023 al 04 agosto 2023

I corsi sono venduti in pacchetti di lezione a prenotazione, salvo i corsi intensivi per bambini e ragazzi.

RECUPERO LEZIONI PERSE:

consultare il Regolamento o il sito www.piscinedivicenza.it

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 924866

email: segreteria@piscinedivicenza.it

Recuperi e prenotazioni 348 6394747

recuperivicenza@piscinedivicenza.it



	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab
7.15		AquaBike AB			Walking AB	
8.00		AquaBike AB			Walking AB	
8.15	Postural AA			Metabolic AA		
8.40						Postural AA
9.05	Walking AB			Walking AB		
9.25						Metabolic AA
12.40	Metabolic AA		AquaBike AB	Postural AA	Walking AB	
13.30	Bike & Tone AB	Metabolic AA	Aquacardio AB	Aquacircuit AB	Postural AA	
14.15	AquaBike AB			Walking AB		
18.00		Postural AA	Metabolic AA		Metabolic AA	
18.35	Aquacardio AB		Aquacircuit AB	Aquacardio AB		
18.45		Metabolic AA			Postural AA	
19.15	Aquacircuit AB		Aquacircuit AB	Aquacircuit AB		
19.40		Walking AB			Walking AB	
19.55	Bike & Tone AB		Aquacardio AB	Bike & Tone AB		
20.35	AquaBike AB			AquaBike AB		

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab
7.15			Crosscircuit		KTA	
8.15	Pilates circuit		CardioFit		Crosscircuit	
8.30		CardioFit		CardioFit		
9.10	CardioFit		Pilates			
10.40						Pilates
13.15		Crosscircuit		Pilates circuit		
17.30			Pilates			
18.15		Pilates circuit			KTA	
18.40	Crosscircuit		Funzionale	Crosscircuit		
19.10		KTA			KTA	
19.30	Crosscircuit			Crosscircuit		