



FITNESS PALESTRA E AQUALFITNESS

COMING SOON

FITNESS
OUTDOOR



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, 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

ATTIVITA' INVERNALI

dal 12 settembre 2022 fino al 11 giugno 2023
I corsi sono venduti a periodi, l'iscrizione al periodo in corso da diritto alla prelazione per il successivo entro la data indicata nel regolamento dei corsi. E' possibile inserirsi in qualsiasi momento all'interno del periodo previo la disponibilità di posto.

ATTIVITÀ ESTIVE

dal 12 giugno 2023 al 04 agosto 2023
I corsi sono venduti in pacchetti di lezioni 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 924868
email: segreteria@piscinedivicenza.it

Recuperi e prenotazioni 348 6394747
recuperivicenza@piscinedivicenza.it



AQUAFITNESS

AA: Acqua Alta
AB: Acqua Bassa

POSTURALE

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

Al percorso Posturale fanno parte i corsi di:

Pilates e Pilates Postural

DIMAGRIMENTO

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

Al percorso Dimagrimento fanno parte i corsi di:

Funzionale e Cardiofit.

LEZIONI
CON
PERSONAL
TRAINER

ARGENTO

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

Mar, Mer e Ven 8:40 acqua bassa - 9:40 acqua alta

Mar e Ven 10:25 acqua alta

GESTANTI AQUAFITNESS

Attività per stimolare il 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, Cross Tabata 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

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab
7.15		AquaBike AB			Walking AB	
8.00		AquaBike AB			Walking AB	
8.25	Postural AA			Metabolic AA		
8.40						Postural AA
9.20	Walking AB			Walking AB		Metabolic AA
12.40	Metabolic AA		AquaBike AB	Postural AA	Walking AB	
13.30	Bike & Tone AB	Metabolic AA		Aquacircuit AB	Postural AA	
14.15	AquaBike AB					
18.00		Postural AA			Metabolic AA	
18.40	Aquacardio AB		Aquacircuit AB	Aquacardio AB		
18.45		Metabolic AA			Postural AA	
19.30	Aquacircuit AB		Aquacardio AB	Aquacircuit AB		
19.40		Walking AB			Walking AB	
20.20	AquaBike AB			Bike & Tone AB		

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab
7.15			Crosscircuit			
8.15	Pilates postural		CardioFit		Pilates	
8.30		CardioFit		Funzionale		
9.10	Pilates		Pilates		Crosscircuit	Pilates 9.15
10.40						Pilates
13.15		Crosscircuit		Pilates		
13.30	CardioFit		Pilates			
17.20		Pilates	Pilates			
18.40	Crosscircuit		Funzionale	KTA	Cross Tabata	
19.30		Cross Tabata		Crosscircuit		