

FITNESS PALESTRA E AQUALFITNESS



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 32€

SOSPENSIONE CORSI:

01/11 - 8/12 - dal 24/12 al 07/01 ; dal 30/03 al 01/04 ;
25/04 ; 01/05 - 02/06

ATTIVITA' INVERNALI

dal 11 settembre 2023 fino al 16 giugno 2024
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.

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.

POSTURALE

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

Al percorso Posturale fanno parte i corsi di:

Pilates e Posturale

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 8:45 acqua bassa - 9:45 acqua alta

Mar e Ven 10:30 acqua alta

GESTANTI AQUAFITNESS

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

Mar **18.45 AB** - Ven **11.15 AA**

TONIFICAZIONE

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

Al percorso Tonificazione fanno parte i corsi di:

Cross, AD+Glutei e AD+Braccia

YOGA

NOVITÀ 2023-2024.

Mercoledì 20.00

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	
8.30	Metabolic AA			Postural AA		8.45 - Postural AA
9.30	Walking AB			Walking AB		Metabolic AA
12.40	Postural AA		AquaBike AB	Metabolic AA	Walking AB	
13.30	Bike & Tone AB	Metabolic AA	Aquacardio AB	Aquacircuit AB	Metabolic AA	
14.15	AquaBike AB			Walking AB		
18.00		Postural AA	Metabolic AA		Postural AA	
18.45	Aquacardio AB	Metabolic AA	19.00-Aquacircuit	Aquacardio AB	19.00-Bike & Tone	
19.30	Aquacircuit AB			Aquacircuit AB		
19.45		Walking&Tone				
20.15	Aquacircuit AB		Aquacardio AB	Bike & Tone AB		
20.30		Walking AB				
21.00						

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab
7.15						
8.15		AD+Glutei +Braccia	CardioFit			
8.30	Pilates			Posturale		
9.15		Pilates	Pilates		Pilates	9.25 - Pilates
9.30	Posturale			CardioFit		10.15 - Pilates
13.30	Pilates	AD+Braccia	Pilates	AD+Glutei	Pilates	
17.15	AD+Glutei +Braccia	Pilates				
18.00	Cross	CardioMusic		AD+Glutei +Braccia		
19.00	Pilates	Cross	Funzionale	Cross	18.45 -CardioFit	
19.30					Posturale	