

# FITNESS

PALESTRA E AQUAFITNESS

Corsi in partenza dal 9 Settembre 2025

## AQUAFITNESS

AA: Acqua Alta  
AB: Acqua Bassa

### POSTURALE

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

Postural

### DIMAGRIMENTO

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

Walking, Cardio e Metabolic

### TONIFICAZIONE

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

Bike, Bike & Tone e Circuit

### ARGENTO

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

Mar e Ven 8:45 AB

Mar e Ven 9:45 - 10:30 AA

Mer 9:45 AA

### 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

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab
7.15		Bike AB			Walking AB	
8.00		Bike AB			Walking AB	
8.30	Metabolic AA			Postural AA		8.45 - Postural AA
9.30	Walking AB					Metabolic AA
12.40	Postural AA		Bike AB	Metabolic AA	Walking AB	
13.30	Bike & Tone AB	Metabolic AA	Cardio AB	Circuit AB	Postural AA	
14.15	Bike AB			Walking AB		
18.00	Postural AA		Metabolic AA	Metabolic AA		
18.45	Cardio AB			Cardio AB		
19.00	Metabolic AA		Circuit AB	Postural AA		
19.30	Circuit AB	Cardio AB		Circuit AB		
19.45			Cardio AB			
20.15	Circuit AB	Walking AB		Bike & Tone AB		

## PALESTRA

Allenamenti di 45 minuti. Attività di mini group svolte in sala fitness.

### GINNASTICA DOLCE

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

TARIFFA PROMOZIONALE OVER 60

### DIMAGRIMENTO E TONIFICAZIONE

Percorso volto a migliorare il sistema cardiovascolare e dare tono ai muscoli con esercizi a corpo libero o con piccoli attrezzi.

Al percorso dimagrimento e tonificazione fanno parte:

Power Workout, Power Extreme.

### PILATES

Percorso volto a rinforzare il core e la muscolatura profonda di tutto il corpo. No pilates con abbonamento open trimestrale.

### TEEN STRENGTH CIRCUIT

Percorso volto a sviluppare una muscolatura equilibrata, consapevolezza del corpo e migliorare le prestazioni atletiche nei ragazzi dai 14 ai 18 anni.

### FUNCTIONAL TRAINING

Percorso volto a migliorare la capacità del corpo di eseguire movimenti funzionali alla vita quotidiana e propedeutici alla pratica sportiva.

### G.A.G

Percorso volto a tonificare e rinforzare gambe, addominali e glutei, prevede esercizi mirati e dinamici, spesso a corpo libero o con piccoli attrezzi.

### LEZIONI PRIVATE

Allenamento con personal trainer studiato ad hoc in base alle esigenze del cliente.

LEZIONI  
CON  
PERSONAL  
TRAINER

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab
8.30	Pilates	G.A.G	Functional Training	G.A.G	Pilates	9.25 Pilates
9.30	Ginnastica Dolce	Pilates	Pilates	Ginnastica Dolce	Pilates	10.15 Pilates
10.30						11.00 Power Workout
13.30	G.A.G		Pilates		Pilates	
14.30					G.A.G	
17.15		Pilates			Pilates	
18.00	Functional Training	Pilates	18.15 Teen Strength Circuit	Functional Training	Teen Strength Circuit	
19.00	Pilates	Power Workout	Power Workout	Power Workout		
20.00	Pilates	Power Extreme		Power Extreme		

#### ATTIVITA' INVERNALI

Dal 9 Settembre 2025 fino al 7 Giugno 2026.  
I corsi sono venduti a periodi, l'iscrizione al periodo in corso dà diritto alla prelocazione per il successivo entro la data indicata nel regolamento dei corsi. E' possibile inserirsi in qualsiasi momento all'interno del periodo previa la disponibilità di posti.

#### ATTIVITA' ESTIVE

Dal 8 Giugno fino al 25 Luglio 2026.

#### SCONTO FAMIGLIA E FREQUENZA

Sconti per gruppi familiari in prevendita e acquisti bisettimanali.

#### QUOTA ASSOCIATIVA

Quota annuale: € 40,00  
Quota annuale famiglia: € 30,00 cad.  
Visita medica convenzionata con il Centro Medico Piscine di Vicenza.

#### SOSPENSIONE CORSI:

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

Recuperi e prenotazioni 348 6394747  
recuperivicenza@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

# PILATES REFORMER

Allenamenti di 55 minuti. Attività di mini group (massimo 6 persone) svolte in sala pilates reformer.

Il Pilates Reformer è l'evoluzione del Pilates tradizionale: un allenamento completo che unisce controllo, forza e fluidità grazie a un macchinario dotato di molle e resistenze regolabili.

Ogni esercizio è personalizzato in base al livello e alle necessità della persona, rendendolo ideale per chi vuole migliorare postura, flessibilità e stabilità.

Un lavoro preciso, su misura, per ritrovare equilibrio e consapevolezza nel movimento.

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab
8.30			Pilates Reformer	Pilates Reformer		11.15 Pilates Reformer
9.30	Pilates Reformer			Pilates Reformer		
10.30	Pilates Reformer	Pilates Reformer	Pilates Reformer		Pilates Reformer	
12.30	Pilates Reformer	Pilates Reformer	Pilates Reformer			
13.30		Pilates Reformer		13.45 - Pilates Reformer		
14.30		Pilates Reformer		14.45 - Pilates Reformer		
15.00					Pilates Reformer	
17.00	Pilates Reformer		Pilates Reformer			
18.00			Pilates Reformer			
19.00	Pilates Reformer			Pilates Reformer		