# FITNESS

**AQUAFITNESS, PALESTRA E REFORMER**

Corsi in partenza dal 9 Settembre 2026

## 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 - 9:45 AA - 10:30 AA**
Mer **8.45 AB - 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**

**NOVITÀ!**
**Palestra Acquatica**
ven 18:45

| | Lun | Mar | Mer | Gio | Ven | Sab |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 7.15 | | Bike AB | | Walking AB (7.30) | 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 | | |
| 18.50 | Cardio AB | | | Cardio AB | Palestra Acquatica | |
| 19.00 | Metabolic AA | | Circuit AB | Postural AA | | |
| 19.35 | Circuit AB | Cardio AB | | Circuit AB | | |
| 19.45 | | | Cardio AB | | | |
| 20.20 | 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

### POWER WORKOUT
Percorso volto a migliorare il sistema cardiovascolare e dare tono ai muscoli con esercizi a corpo libero o con piccoli attrezzi. **Power Workout, Power Advanced**

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

### TEEN STRENGHT 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.

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

| | Lun | Mar | Mer | Gio | Ven |
|---|---|---|---|---|---|
| 8.30 | Pilates | Functional Training | Functional Training | Functional Training | Pilates |
| 9.30 | Ginnastica Dolce | Pilates | Pilates | Ginnastica Dolce | Pilates |
| 10.30 | | | | | |
| 13.30 | Functional Training | | Pilates | | Pilates |
| 14.30 | | | | | 14:15 Functional Training |
| 17.15 | | Pilates | Teen Strenght Circuit (16:30) | | Pilates |
| 18.00 | Functional Training | Pilates | | Functional Training | Teen Strenght Circuit |
| 19.00 | Pilates | Power Workout | | Power Workout | |
| 20.00 | Pilates | Power Advanced | | Power Advanced | |

| | Sab |
|---|---|
| 9.25 | Pilates |
| 10.15 | Pilates |
| 11.00 | Power Workout |

**NOVITÀ!**
**Total Body Reformer**
Mer alle 9.30

## PILATES CON 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.

Lun **9.30 - 10.30 - 12.30 - 17.00 - 19.00**
Mer **10.30 - 12.30 - 18.00**
Gio **19.00**
Ven **10.30**

**ATTIVITA' INVERNALI**
Dal 9 Settembre 2026 fino al 6 Giugno 2027.
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 previa la disponibilità di posti.

**ATTIVITA' ESTIVE**
Dal 6 Giugno fino al 23 Luglio 2027.

**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 27/03 al 29/03; 25/04; 01/05 - 02/06

Recuperi e prenotazioni 348 6394747 (Whatsapp)

**PALAZZETTO DEL NUOTO**
La segreteria è aperta:
Dal lunedì al venerdì 7:00-20:00
Sabato 8:00-18:00
Domenica 9:00-12:30
Viale Arturo Ferrarin, 71 (Vi) Tel: 0444 924868
email: segreteria@piscinedivicenza.it