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 **18.50 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			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
Mar alle 12.30
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**
Mar **10.30**
Mer **10.30 - 12.30 - 17.00 - 18.00**
Gio **19.00**
Ven **10.30 - 15.00**

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