

# SALA 1

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	9.00-9.55 <b>FIT PILATES</b> <i>CON SILVIA S.</i>	9.00-9.55 <b>EASY GAG</b> <i>CON SILVIA D.M.</i>	9.00-9.55 <b>AEROBICA</b> <i>CON RENATA</i>	9.00-9.55 <b>CIRCUIT TRAINING</b> <i>CON SILVIA D.M.</i>	9.00-9.55 <b>ATTIVITÀ PER GESTANTI E POST-PARTO</b>
	10.00-11.25 <b>HATHA YOGA</b> <i>CON SILVIA S.</i>	10.00-10.55 <b>POSTURALE</b> <i>CON SILVIA D.M.</i>	10.00-10.55 <b>FIT PILATES</b> <i>CON SILVIA S.</i>	10.00-10.55 <b>PILATES</b> <i>CON SILVIA D.M.</i>	10.00-10.55 <b>TONE UP</b> <i>CON RENATA</i>
11.30-12.25 <b>MOBILITY TRAINING</b> <i>CON SILVIA S.</i>		11.00-12.00 <b>ATTIVITÀ PER GESTANTI</b> <i>CON SILVIA D.M.</i>	11.00-12.25 <b>HATHA YOGA</b> <i>CON SILVIA S.</i>	11.00-12.00 <b>ATTIVITÀ POST-PARTO</b> <i>CON SILVIA D.M.</i>	11.00-11.55 <b>PILATES AVANZATO</b> <i>CON RENATA</i>
13.00-14.00 <b>POWER GAG</b> <i>CON ROCCO</i>	13.00-14.00 <b>TONE UP GAG</b> <i>CON RENATA</i>	13.15-14.10 <b>PILATES</b> <i>CON MARCO</i>	13.00-14.00 <b>GAG</b> <i>CON RENATA</i>	13.15-14.10 <b>PILATES</b> <i>CON MARCO</i>	
17.00-17.55 <b>TOTAL BODY</b> <i>CON RENATA</i>	17.00-18.10 <b>TOTAL BODY</b> <i>CON ELENA</i>	17.00-17.55 <b>PILATES AVANZATO</b> <i>CON RENATA</i>	17.00-17.55 <b>TOTAL BODY</b> <i>CON RENATA</i>	17.00-17.55 <b>DANCE&amp;TONE</b> <i>CON ROCCO</i>	
18.00-18.55 <b>STRETCHING</b> <i>CON ROCCO/SILVIA D.M.</i>	18.00-18.55 <b>CIRCUIT TRAINING</b> <i>CON ELENA</i>	18.00-18.55 <b>DANCE&amp;TONE</b> <i>CON ROCCO</i>	18.00-18.55 <b>PHA ALLENAMENTO PER DIMAGRIRE</b> <i>CON SILVIA D.M.</i>	18.00-18.55 <b>CIRCUIT STEP&amp;BOXE</b> <i>CON ROCCO</i>	
19.00-19.55 <b>POSTURALE</b> <i>CON RUBEN</i>	19.00-19.55 <b>PILATES AVANZATO</b> <i>CON RENATA</i>	19.00-19.55 <b>CIRCUIT BODY PUMP</b> <i>CON ROCCO</i>	19.00-19.55 <b>STRETCHING</b> <i>CON SILVIA D.M.</i>	19.00-19.55 <b>POSTURALE</b> <i>CON RUBEN</i>	
20.00-20.55 <b>YOGA</b> <i>CON RUBEN</i>		20.00-20.55 <b>PILATES</b> <i>CON RUBEN</i>		20.00-20.55 <b>YOGA</b> <i>CON RUBEN</i>	
		21.00-21.55 <b>YOGA</b> <i>CON RUBEN</i>			

# SALA 2

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9.30-10.25 GINNASTICA DOLCE <i>CON MARCO</i>	9.30-10.25 FUNZIONALE <i>CON MARCO</i>	9.30-10.25 GINNASTICA DOLCE <i>CON MARCO</i>	9.30-10.25 FUNZIONALE <i>CON GIAMMARCO</i>	9.30-10.25 GINNASTICA DOLCE <i>CON MARCO</i>	10.00-12.00 OPEN
10.30-11.25 GINNASTICA DOLCE <i>CON MARCO</i>	10.30-12.30 OPEN <i>IN SALA MARCO</i>	10.30-11.25 GINNASTICA DOLCE <i>CON MARCO</i>	10.30-14.00 OPEN <i>IN SALA GIAMMARCO</i>	10.30-11.25 GINNASTICA DOLCE <i>CON MARCO</i>	
11.30-13.00 OPEN <i>IN SALA MARCO</i>		11.30-13.00 OPEN <i>IN SALA MARCO</i>		11.30-13.00 OPEN <i>IN SALA MARCO</i>	
13.00-14.30 FIT30 <i>CON GIAMMARCO</i>	12.30-14.30 OPEN <i>IN SALA ROCCO</i>	13.00-14.30 FIT30 <i>CON SILVIA D.M.</i>		13.00-14.30 FIT30 <i>CON SILVIA D.M.</i>	

15.00-18.15 OPEN <i>IN SALA ROCCO</i>	15.00-16.55 OPEN <i>IN SALA ROCCO</i>	15.00-17.45 OPEN <i>IN SALA ROCCO</i>	15.00-16.55 OPEN <i>IN SALA ELENA</i>	15.00-18.15 OPEN
---	---	---	---	---------------------

18.15-19.10 CIRCUITO METABOLICO <i>CON DARIO</i>	18.15-19.10 H.I.I.T <i>CON ROCCO</i>	18.15-19.10 BODY FOCUS <i>CON DARIO</i>	18.15-19.10 CIRCUIT TRAINING <i>CON GIAMMARCO</i>	18.15-19.10 CIRCUIT TRAINING <i>CON LETIZIA</i>
19.15-20.10 BODY FOCUS <i>CON DARIO</i>	19.15-20.10 H.I.I.T <i>CON ROCCO</i>	19.15-20.10 CIRCUITO METABOLICO <i>CON DARIO</i>	19.15-20.00 OPEN <i>CON GIAMMARCO</i>	19.15-20.10 BODY STRONG <i>CON LETIZIA</i>
20.15-22.00 OPEN <i>IN SALA DARIO</i>	20.15-22.00 OPEN <i>IN SALA ELENA</i>	20.15-22.00 OPEN <i>IN SALA DARIO</i>	20.00-21.00 OPEN <i>IN SALA CON GIAMMARCO</i>	20.00-22.00 OPEN <i>CON LETIZIA</i>

## **Prezzi:**

*Mensile: € 67,00*

*Mensile "Over 60": € 62,00*

*Mensile "Studenti": € 47,00 (info presso la Segreteria).*

Sono previsti pacchetti scontati per l'iscrizione consecutiva per più mesi (informazioni presso la Segreteria).

*Spese di iscrizione ed assicurazione: € 25,00*

*Cauzione badge per accedere alle palestre: € 5,00*

*Si ricorda che l'accesso all'impianto sportivo comunale è subordinato al rispetto della normativa in vigore per garantire la sicurezza e la salute.*

*La Direzione si riserva di effettuare in qualunque momento modifiche alle attività, agli orari, ai prezzi ed alle modalità di svolgimento delle lezioni.*

### **Evidenziate con il colore verde le attività non comprese negli abbonamenti:**

**Attività per gestanti** (abbonamento mensile €65,00) in abbinata piscina-palestra

*Lunedì (vasca piccola) e Venerdì (vasca grande): 11.30-12.15; Mercoledì: 11.00-12.00 (in palestra)*

**Ginnastica post parto** (abbonamento mensile €65,00) in abbinata piscina-palestra

*Mercoledì: 11.00-11.45 (in piscina); Venerdì: 11.00-12.00 (in palestra)*

**Attività per gestanti/post-parto** (abbonamento mensile per 4 lezioni €25,00)

*Sabato: 9.00-9.55 (in palestra)*

*È obbligatorio il certificato medico sportivo non agonistico per poter svolgere le attività nelle Piscine e nelle Palestre.*

# **ATTIVITÀ NELLE PALESTRE**

**Ottobre 2024 – Giugno 2025**

*Piscine e Palestre del Centro  
Via Circonvallazione 53 – 30174 Mestre (VE)  
Tel. 041.971528 – internet: [www.nuotovenezia.it](http://www.nuotovenezia.it)*



# **NUOTO**

# **VENEZIA**