

SALA 1

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9.00-9.55 TONE UP <i>CON RENATA</i>	9.00-9.55 FIT PILATES <i>CON SILVIA S.</i>	9.00-9.55 EASY GAG <i>CON SILVIA D.M.</i>	9.00-9.55 AEROBICA <i>CON RENATA</i>	9.00-9.55 CIRCUIT TRAINING <i>CON SILVIA D.M.</i>	9.00-9.55 AFA
10.00-11.00 AFA	10.00-11.25 HATHA YOGA <i>CON SILVIA S.</i>	10.00-10.55 POSTURALE <i>CON SILVIA D.M.</i>	10.00-10.55 FIT PILATES <i>CON SILVIA S.</i>	10.00-10.55 PILATES <i>CON SILVIA D.M.</i>	10.00-10.55 TONE UP <i>CON RENATA</i>
11.30-12.25 MOBILITY TRAINING <i>CON SILVIA S.</i>		11.00-12.00 ATTIVITÀ PER GESTANTI <i>CON SILVIA D.M.</i>	11.00-12.25 HATHA YOGA <i>CON SILVIA S.</i>	11.00-12.00 ATTIVITÀ POST-PARTO <i>CON SILVIA D.M.</i>	11.00-11.55 PILATES <i>CON RENATA</i>
13.00-14.00 POWER GAG <i>CON ROCCO</i>	13.00-14.00 TONE UP GAG <i>CON RENATA</i>	13.15-14.10 PILATES <i>CON MARCO</i>	13.00-14.00 GAG <i>CON RENATA</i>	13.15-14.10 PILATES <i>CON MARCO</i>	
17.00-17.55 TOTAL BODY <i>CON RENATA</i>	17.00-18.10 TOTAL BODY <i>CON ELENA</i>	17.00-17.55 PILATES <i>CON RENATA</i>	17.-00-17.55 TOTAL BODY <i>CON RENATA</i>	17.00-17.55 DANCE&TONE <i>CON ROCCO</i>	
18.00-18.55 ATTIVITÀ PER GESTANTI <i>CON SILVIA D.M.</i>	18.00-18.55 CIRCUIT TRAINING <i>CON ELENA</i>	18.00-18.55 DANCE&TONE <i>CON ROCCO</i>	18.00-18.55 PHA ALLENAMENTO PER DIMAGRIRE <i>CON SILVIA D.M.</i>	18.00-18.55 CIRCUIT STEP&BOXE <i>CON ROCCO</i>	
19.00-19.55 POSTURALE <i>CON RUBEN</i>	19.00-19.55 PILATES <i>CON RENATA</i>	19.00-19.55 CIRCUIT BODY PUMP <i>CON ROCCO</i>	19.00-19.55 STRETCHING <i>CON SILVIA D.M.</i>	19.00-19.55 POSTURALE <i>CON RUBEN</i>	
20.00-20.55 YOGA <i>CON RUBEN</i>		20.00-20.55 PILATES <i>CON RUBEN</i>		20.00-20.55 YOGA <i>CON RUBEN</i>	
		21.00-21.55 YOGA <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 ELENA</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>	19.15-20.10 CALISTHENICS WORKOUT <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>	20.15-22.00 OPEN <i>IN SALA 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 informazioni presso la segreteria

AFA (Attività Fisica Adattata) informazioni presso la segreteria

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*



NUOTO
VENEZIA