



# FITNESS PALESTRA E AQUALFITNESS



## BENVENUTO A PISCINE DI VICENZA!

Da 25 anni siamo al vostro servizio con passione e professionalità per offrirvi un ambiente sicuro e confortevole, in cui svolgere attività fisica per tutte le età. I nostri obiettivi sono la vostra salute e il vostro benessere attraverso il movimento in piscine e in palestra, la prevenzione e la cura attraverso i servizi del centro medico.

Il planning delle attività potrà subire variazioni durante la stagione  
I corsi partiranno con un numero minimo di iscritti.

## SCONTO FAMIGLIA E FREQUENZA

Sconti per gruppi familiari e acquisti bisettimanali.

## QUOTA ASSOCIATIVA

Quota annuale: € 35,00  
Quota annuale famiglia: € 25,00 cad.  
Visita medica convenzionata con il  
Centro Medico Piscine di Vicenza a 34€

## SOSPENSIONE CORSI:

8/09 - 01/11 - 8/12 - dal 24/12 al 06/01 ; dal 19/04 al  
21/04 ; 25/04 ; 01/05 - 02/06

## ATTIVITA' INVERNALI

Dal 9 Settembre 2024 fino al 8 Giugno 2025.  
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 previo la disponibilità di posto.

## ATTIVITA' ESTIVE

Dal 9 Giugno fino al 1 Agosto 2025.

## RECUPERO LEZIONI PERSE:

consultare il Regolamento o  
il sito [www.piscinedivicenza.it](http://www.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](mailto:segreteria@piscinedivicenza.it)

Recuperi e prenotazioni 348 6394747  
[recuperivicenza@piscinedivicenza.it](mailto:recuperivicenza@piscinedivicenza.it)



# 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

# 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 a circuito che ha come obiettivo il miglioramento del metabolismo basale e/o della definizione muscolare a seconda della richiesta del cliente.

Al percorso dimagrimento e tonificazione fanno parte:

PDV Training, PDV Extreme (adatto a persone già allenate)

## ARGENTO

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

Mar e Ven 8:45 acqua bassa

Mar e Ven 9:45 - 10:30 acqua alta

Mer 9:45 acqua alta

## 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

## PILATES

Percorso volto a rinforzare il core e la muscolatura profonda di tutto il corpo. Al percorso Pilates fanno parte i corsi:

Pilates BASE e Pilates AVANZATO.

## PILATES TOGETHER

Attività di rinforzo muscolare e miglioramento posturale. Un momento di condivisione divertente insieme al tuo bambino.

## LEZIONI PRIVATE

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



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

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab
8.30	Pilates BASE	PDV Training	PDV Training	PDV Training	Pilates BASE	
9.25						9.25 Pilates BASE
9.30	Ginnastica Dolce	Pilates AVANZATO	Pilates BASE	Ginnastica Dolce	Pilates AVANZATO	10.15 Pilates AVANZATO
13.30	PDV Training	Pilates BASE	Pilates AVANZATO	PDV Training	Pilates BASE	11.00 Pilates Together
17.15	Pilates Together	PDV Training				
18.00	PDV Training	Pilates BASE		PDV Training	PDV Training	
19.00	Pilates BASE	PDV Training	PDV Training	PDV Training		
19.45			Ginnastica Dolce			
20.00		PDV Extreme				