



# **NUOTO**

# **VENEZIA**

**Attività nelle Palestre**

**2020-2021**

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

# Sala FitStudio

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
8.00-8.55 <b>MEDITAZIONE</b>				8.00-8.55 <b>MEDITAZIONE</b>	
9.00-9.55 <b>YOGA</b>	9.00-9.55 <b>STEP</b>	9.00-9.55 <b>POSTURALE</b>	9.00-9.55 <b>AEROBICA</b>	9.00-9.55 <b>PILATES</b>	
10.00-10.55 <b>TONE UP</b>	10.00-10.55 <b>TOTAL BODY</b>	10.00-10.55 <b>CARDIO FITNESS</b>	10.00-10.55 <b>YOGA</b>	10.00-10.55 <b>TONE UP</b>	10.00-10.55 <b>TONE UP</b>
					11.00-11.55 <b>PILATES</b>
13.15-14.10 <b>GAG</b>	13.15-14.10 <b>TONE UP</b>	13.15-14.10 <b>PILATES</b>	13.15-14.10 <b>GAG</b>	13.15-14.10 <b>PILATES</b>	
14.30-15.55 <b>YOGA</b>				14.30-15.55 <b>YOGA</b>	
17.15-18.10 <b>AEROBICA</b>	17.15-18.10 <b>TOTAL BODY</b>		17.15-18.10 <b>TOTAL BODY</b>	17.15-18.10 <b>MODERN DANCE WORKOUT</b>	
18.15-19.10 <b>ZUMBA</b>	18.15-19.10 <b>STEP &amp; TONE</b>	18.15-19.10 <b>STEP</b>	18.15-19.10 <b>STEP &amp; TONE</b>	18.15-19.10 <b>FIT BOXE</b>	
19.15-20.10 <b>GAG</b>	19.15-20.10 <b>CIRCUIT TRAINING</b>	19.15-20.10 <b>SUPERJUMP</b>	19.15-20.10 <b>CIRCUIT TRAINING</b>	19.15-20.10 <b>TONE UP</b>	
20.15-21.10 <b>PILATES</b>		20.15-21.10 <b>YOGA</b>		20.15-21.10 <b>PILATES</b>	
21.15-22.10 <b>YOGA</b>		21.15-22.10 <b>YOGA</b>		21.15-22.10 <b>YOGA</b>	

**È obbligatoria la prenotazione di ogni lezione.**

# Sala SwimGym

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9.30-10.25 GINNASTICA PER TUTTI	9.30-10.25 GINNASTICA FUNZIONALE	9.30-10.25 GINNASTICA PER TUTTI	9.30-10.25 GINNASTICA FUNZIONALE	9.30-10.25 GINNASTICA PER TUTTI	
10.30-11.25 GINNASTICA PER TUTTI	10.30-11.25 GINNASTICA FUNZIONALE	10.30-11.25 GINNASTICA PER TUTTI	1.30-11.25 GINNASTICA FUNZIONALE	10.30-11.25 GINNASTICA PER TUTTI	
11.30-13.00 OPEN		11.30-13.00 OPEN		11.30-13.00 OPEN	
13.00-13.30 13.30-14.00 14.00-14.30 FIT30		13.00-13.30 13.30-14.00 14.00-14.30 FIT30		13.00-13.30 13.30-14.00 14.00-14.30 FIT30	
15.00-17.00 OPEN		15.00-17.00 OPEN		15.00-17.00 OPEN	
17.00-17.55 CIRCUIT TRAINING		17.00-17.55 CIRCUIT TRAINING		17.00-17.55 CIRCUIT TRAINING	
18.00-18.55 BODY FOCUS	18.00-18.55 CIRCUIT TRAINING	18.00-18.55 BODY FOCUS	18.00-18.55 CIRCUIT TRAINING	18.00-18.55 BODY FOCUS	
19.00-19.55 BODY FOCUS	19.00-19.55 CALISTHENIC WORKOUT	19.00-19.55 BODY FOCUS	19.00-19.55 CALISTHENIC WORKOUT	19.00-19.55 BODY FOCUS	
20.00-21.30 OPEN		20.00-21.30 OPEN		20.00-21.30 OPEN	

**È obbligatoria la prenotazione di ogni lezione.**

## Prezzi:

Pacchetto da 10 ingressi: € 50,00 (Validità 2 mesi)

Pacchetto da 20 ingressi: € 90,00 (Validità 4 mesi)

Pacchetto da 30 ingressi: € 120,00 (Validità 6 mesi)

Pacchetto **intensivo** da 50 ingressi: € 150,00 (**validità 3 mesi**)

Gli ingressi permettono l'accesso a 1 classe o 1 orario "OPEN" in entrambe le sale

**È obbligatoria la prenotazione di ogni lezione.**

Spese di iscrizione ed assicurazione: € 25,00

Cauzione badge ingresso: € 5,00

## **Altre attività nelle palestre (fuori abbonamento):**

# Attività Fisica Adattata

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

11.00-12.00

**A.F.A.**

11.00-12.00

**A.F.A.**

Prezzo: € 60,00 mensili

# Aryanna Pole Dance

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

11.00-12-30

**POLE BASIX**

11.00-12-30

**POLE BASIX**

11.00-12-30

**FLEXY &  
POWER**

20.15-21.25

**POLE BASIX**

20.15-21.25

**POLE BASIX**

21.30-22.45

**INTERMEDIATE**

21.30-22.45

**BEGINNERS**

Prezzi:

mensile 1 lezione a settimana: € 60,00

mensile 2 lezioni a settimana: € 90,00

mensile 3 lezioni a settimana: € 120,00