



Attività delle Palestre da settembre 2010 a giugno 2011

PALESTRA DI AEROBICA

<i>Lunedì</i>	<i>Martedì</i>	<i>Mercoledì</i>	<i>Giovedì</i>	<i>Venerdì</i>
9.30-10.30 <i>Ginnastica Dolce</i>	9.30-10.30 <i>Fit Pilates®</i>		9.30-10.30 <i>Ginnastica Dolce</i>	9.30-10.30 <i>Cardo Pilates®</i> <i>(su Walking)</i>
10.30-11.30 <i>Ginnastica Dolce</i>	10.30-11.30 <i>Walking¹</i> <i>(Endurance)</i>		10.30-11.30 <i>Ginnastica Dolce</i>	10.30-11.30 <i>Fit Pilates®</i>
11.30-12.30 <i>Posturale</i> <i>Mentastica</i>			11.30-12.30 <i>Posturale</i> <i>Mentastica</i>	
13.15-14.15 <i>Interval Walking¹</i>	13.15-14.15 <i>Fit Pilates®</i>	13.15-14.15 <i>Cardio Pilates®</i>	13.15-14.15 <i>Interval Walking¹</i>	13.15-14.15 <i>Fit Pilates®</i>
17.00-18.00 <i>Aerobica</i>	17.00-18.00 <i>Step</i>	17.00-18.00 <i>Aerobica</i>	17.00-18.00 <i>Aerobica Latino</i>	17.00-18.00 <i>Body Tonic</i>
18.00-19.00 <i>Step & Tone</i>	18.00-19.00 <i>Aerobica</i>	18.00-19.00 <i>GAG & MeT</i>	18.15-19.15 <i>Fit Pilates®</i>	18.00-19.00 <i>Step</i>
19.15-20.15 <i>Walking¹</i>	19.00-20.00 <i>Body Tonic</i>	19.15-20.15 <i>Walking¹</i>	19.15-20.15 <i>Fit Pilates®</i>	19.00-20.00 <i>Aerobica</i>
20.15-21.15 <i>Pilates</i>	20.15-21.15 <i>Walking¹</i>	20.15-21.15 <i>Pilates</i>	20.15-21.15 <i>Walking¹</i>	20.15-21.15 <i>Pil Yoga</i>
21.15-22.15 <i>Pilates</i>		21.15-22.15 <i>Pil Yoga</i>		21.15-22.15 <i>Fit Militar</i>

¹N.B. Vista la limitata disponibilità di postazioni di lavoro le lezioni di WALKING devono essere prenotate presso la segreteria.

PREZZI DEGLI ABBONAMENTI

- **SEMPRE:** ingresso libero nelle ore di attività programmata sia nella Palestra di Aerobica che in quella di Body Building (costo mensile € 56,00 + 2 ingressi al nuoto libero; abbonamento per 3 mesi € 150,00 + 5 ingressi al nuoto libero);
- **TUTTO AEROBICA:** ingresso libero nelle ore di attività programmata nella Palestra di Aerobica (costo mensile € 48,00 + 2 ingressi al nuoto libero; abbonamento per 3 mesi € 120 + 5 ingressi al nuoto libero);
- **SWIM & GYM:** tessera da 10 ingressi in ciascuna delle due palestre per chi è già iscritto ad un corso di nuoto od aquagym (€ 36,00, validità 3 mesi).
- **Lezioni con Personal Trainer:** (info presso la segreteria)

Tassa di iscrizione annuale + Assicurazione € 16,00

PALESTRA DI BODY BUILDING

Nella Palestra di Body Building istruttori C.O.N.I. qualificati Vi seguiranno personalmente per il raggiungimento dei vostri obiettivi:

- TONIFICAZIONE
- DIMAGRIMENTO
- IPERTROFIA MUSCOLARE
- RIABILITAZIONE

Saranno compilati programmi personalizzati allo scopo di svolgere al meglio l'attività nella palestra (a tale scopo è consigliabile contattare preventivamente gli istruttori per un colloquio per indicare quelle che sono le vostre richieste).

Sarà inoltre possibile prendere parte a lezioni private con personal-trainer e pacchetti benessere con misurazione del grasso corporeo e consigli alimentari.

giorno	orari		
Lunedì	13.00 – 15.00		17.00 – 22.00
Martedì	10.00 – 12.00	13.00 – 15.00	18.00 – 20.00
Mercoledì	13.00 – 15.00		17.00 – 22.00
Giovedì	13.00 – 15.00		18.00 – 20.00
Venerdì	10.00 – 12.00	13.00 – 15.00	17.00 – 22.00
Sabato	9.30 – 11.30		

PREZZI DEGLI ABBONAMENTI	<ul style="list-style-type: none">• SEMPRE: ingresso libero nelle ore di attività programmata sia nella Palestra di Aerobica che in quella di Body Building (costo mensile € 56,00 + 2 ingressi al nuoto libero; abbonamento per 3 mesi € 150,00 + 5 ingressi al nuoto libero);• TUTTO BODY BUILDING: ingresso libero nelle ore di attività programmata nella Palestra di Body Building (costo mensile € 48,00 + 2 ingressi al nuoto libero; abbonamento per 3 mesi € 120,00 + 5 ingressi al nuoto libero);• SWIM & GYM: tessera da 10 ingressi in ciascuna delle due palestre per chi è già iscritto ad un corso di nuoto od aquagym (€ 36,00, validità 3 mesi).• Lezioni con Personal Trainer: (info presso la segreteria) <p style="text-align: right;"><i>Tassa di iscrizione annuale + Assicurazione € 16,00</i></p>
--------------------------	--

Orario della segreteria: da Lun a Ven 9.00-14.00 e 16.00-19.30.
Sabato 9.30-12.30 e 16.00-18.00.

A.S.D. Nuoto Venezia - Piscine e Palestre del Centro

Via Circonvallazione 53, Mestre (Venezia)

Telefono: **041.971528** – Internet: **www.nuotovenezia.it**