

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>	
	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>	
11.30-12.25 MOBILITY TRAINING <i>CON SILVIA S.</i>	11.30-12.30 DANCE & TONE <i>CON ROCCO</i>		11.00-12.25 HATHA YOGA <i>CON SILVIA S.</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 ELENA</i>	13.15-14.10 PILATES <i>CON MARCO</i>	
17.00-17.55 TOTAL BODY <i>CON RENATA</i>	17.00-18.00 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 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 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>		

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>	
10.30-11.25 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>	10.30-12.30 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>	11.30-13.00 OPEN <i>IN SALA MARCO</i>
13.00-14.30 FIT30 <i>CON ELENA</i>		13.00-14.30 FIT30 <i>CON SILVIA D.M.</i>		13.00-14.30 FIT30 <i>CON SILVIA D.M.</i>	
15.00-17.45 OPEN <i>IN SALA ROCCO</i>		15.00-17.45 OPEN <i>IN SALA ROCCO</i>		15.00-17.45 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>IN SALA LETIZIA</i>	

Prezzi settembre 2024:

Mensile: € 50,00

Mensile "Over 60": € 47,00

Mensile "Studenti": € 35,00 (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 modifiche alle attività, agli orari, ai prezzi ed alle modalità di svolgimento delle lezioni.

Attività nelle Palestre

Settembre 2024

Piscine e Palestre del Centro

Via Circonvallazione 53 – 30174 Mestre (VE)

Tel. 041.971528 – internet: www.nuotovenezia.it



NUOTO

VENEZIA