

SALA 1

LUNEDI'
29/12 e 05/01

MARTEDI'
30/12

VENERDI'
02/01

	7.00-7.55 PILATES	
	8.00-8.55 GAG	
	9.00-9.55 FIT PILATES	9.00-9.55 CIRCUIT TRAINING
	10.00-11.25 HATHA YOGA	10.00-10.55 PILATES
11.00-12.00 POSTURAL STRETCHING		
13.00-14.00 BODY WEIGHT	13.00-14.00 FULL BODY	13.15-14.10 PILATES

17.00-17.55 SCULPT 360	17.00-17.55 FULL BODY	17.00-17.55 DANCE&TONE
18.00-18.55 STRETCHING	18.00-18.55 STRETCHING	18.00-18.55 CIRCUIT STEP&BOXE
19.00-19.55 POSTURALE	19.00-19.55 PILATES	19.00-19.55 POSTURALE
20.00-20.55 YOGA		20.00-20.55 YOGA

SALA 2

LUNEDÌ
29/12 e 05/01

MARTEDÌ'
30/12

VENERDÌ
02/01

9.30-10.25 GINNASTICA DOLCE	9.30-10.25 FUNZIONALE	9.30-10.25 GINNASTICA DOLCE
10.30-11.25 GINNASTICA DOLCE		10.30-11.25 GINNASTICA DOLCE
11.30-13.00 OPEN	10.30-13.00 OPEN	11.30-13.00 OPEN

13.00-14.30 WORKOUT BODY		13.00-14.30 WORKOUT BODY
-----------------------------	--	-----------------------------

15.00-18.15 OPEN	15.30-17.00 OPEN	15.30-18.15 OPEN
18.15-19.10 CIRCUITO METABOLICO	18.15-19.10 H.I.I.T	18.15-19.10 STRENGTH & RESISTANCE
19.15-20.10 BODY FOCUS	19.15-21.00 OPEN	19.15-20.10 MOBILITY FLOW
20.15-22.00 OPEN		20.15-22.00 OPEN

Prezzi:

*Mensile dicembre: "INTERO" € 52,00
"OVER 60" € 49,00
"STUDENTI" € 37,00*

*Mensile gennaio: "INTERO" € 52,00
"OVER 60" € 49,00
"STUDENTI" € 37,00*

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 ed alle modalità di svolgimento delle lezioni.



Attività nelle Palestre

FESTIVITA' NATALIZIE

29/30 Dicembre e 2/5 Gennaio

Piscine e Palestre del Centro
Via Circonvallazione 53 – 30174 Mestre (VE)
Tel. 041.971528 – internet: www.nuotovenetia.it

