

SALA 1

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	7.00-7.55 CIRCUIT TRAINING Con Rocco		7.00-7.55 CIRCUIT TRAINING Con Rocco		
	8.00-8.55 PILATES Con Rocco		8.00-8.55 STRETCHING Con Rocco		
	9.00-9.55 FIT PILATES CON SILVIA S.	9.00-9.55 EASY GAG CON SILVIA D.M.	9.00-9.55 MOVIMENTO SOFT Con Rocco	9.00-9.55 CIRCUIT TRAINING CON SILVIA D.M.	
	10.00-11.25 HATHA YOGA CON SILVIA S.	10.00-10.55 POSTURALE/ PILATES CON SILVIA D.M.	10.00-10.55 FIT PILATES CON SILVIA S.	10.00-10.55 PILATES CON SILVIA D.M.	10.00-10.55 TONE UP CON ALESSIA
11.00-12.00 POSTURAL STRETCHING CON SILVIA S.		11.00-12.00 ATTIVITÀ PER GESTANTI CON SILVIA D.M.	11.00-12.25 HATHA YOGA CON SILVIA S.	11.00-12.00 ATTIVITÀ POST-PARTO CON SILVIA D.M.	11.00-11.55 PILATES CON ALESSIA
	13.00-14.00 BODY WEIGHT CON ROCCO	13.00-14.00 FULL BODY CON ROCCO	13.15-14.10 PILATES CON MARCO	13.00-14.00 CORE & LEGS CON ROCCO	13.15-14.10 PILATES CON MARCO

17.00-17.55 SCULPT 360 CON ALESSIA	17.00-17.55 FULL BODY CON NADIA	17.00-17.55 PILATES CON ROCCO	17.00-17.55 PILATES CON ALESSIA	17.00-17.55 DANCE & TONE CON ROCCO
18.00-18.55 STRETCHING CON ROCCO	18.00-18.55 STRETCHING CON NADIA	18.00-18.55 DANCE & TONE CON ROCCO	18.00-18.55 PHA ALLENAMENTO PER DIMAGRIRE CON SILVIA D.M.	18.00-18.55 CIRCUIT STEP&BOXE CON ROCCO
19.00-19.55 POSTURALE CON RUBEN	19.00-19.55 PILATES CON NADIA	19.00-19.55 GAG CON ROCCO	19.00-19.55 STRETCHING CON SILVIA D.M.	19.00-19.55 POSTURALE CON RUBEN
20.00-20.55 YOGA CON RUBEN		20.00-20.55 PILATES CON RUBEN		20.00-20.55 YOGA CON RUBEN

SALA 2

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9.30-10.25 GINNASTICA DOLCE CON MARCO	9.30-10.25 FUNZIONALE CON MARCO	9.30-10.25 GINNASTICA DOLCE CON MARCO	9.30-10.25 FUNZIONALE CON SILVIA D.M	9.30-10.25 GINNASTICA DOLCE CON MARCO	9.00-9.55 ATTIVITÀ PER GESTANTI E POST-PARTO CON ALESSIA
10.30-11.25 GINNASTICA DOLCE CON MARCO		10.30-11.25 GINNASTICA DOLCE CON MARCO		10.30-11.25 GINNASTICA DOLCE CON MARCO	10.00-12.00 OPEN CON NADIA
11.30-13.00 OPEN IN SALA MARCO	10.30-13.00 OPEN IN SALA MARCO	11.30-13.00 OPEN IN SALA MARCO	10.30-13.00 OPEN IN SALA ROCCO	11.30-13.00 OPEN IN SALA MARCO	
13.00-14.30 WORKOUT BODY CON SILVIA D.M		13.00-14.30 WORKOUT BODY CON SILVIA D.M			13.00-14.30 WORKOUT BODY CON SILVIA D.M.

15.00-18.15 OPEN IN SALA ROCCO	15.30-17.00 OPEN IN SALA NADIA	15.00-18.15 OPEN IN SALA ROCCO/NADIA	15.00-17.00 OPEN IN SALA ALESSIA	15.30-18.15 OPEN CON LETIZIA
---	---	---	---	---

18.15-19.10 CIRCUITO METABOLICO CON DARIO	18.15-19.10 H.I.I.T CON ALESSIA	18.15-19.10 BODY FOCUS CON DARIO	18.15-19.10 CIRCUIT TRAINING CON ALESSIA	18.15-19.10 STRENGTH&RESISTANCE CON LETIZIA
19.15-20.10 BODY FOCUS CON DARIO	19.15-21.00 OPEN IN SALA ALESSIA	19.15-20.10 CIRCUITO METABOLICO CON DARIO	19.15-21.00 OPEN CON ALESSIA	19.15-20.10 MOBILITY FLOW CON LETIZIA
20.15-22.00 OPEN IN SALA DARIO		20.15-22.00 OPEN IN SALA DARIO		20.10-22.00 OPEN

Prezzi:

Mensile: € 69,00

Mensile “Over 60”: € 64,00

Mensile “Studenti”: € 49,00 (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 in qualunque momento modifiche alle attività, agli orari, ai prezzi ed alle modalità di svolgimento delle lezioni.

Evidenziate con il colore verde le attività non comprese negli abbonamenti:

Attività per gestanti (abbonamento mensile €65,00) *in abbinata piscina-palestra*

Lunedì (vasca piccola) 10.55-11.40; Venerdì (vasca grande): 11.30-12.15; Mercoledì: 11.00-12.00 (in palestra)

Ginnastica post parto (abbonamento mensile €65,00) *in abbinata piscina-palestra*

Martedì: 10.55-11.40 (in piscina); Venerdì: 11.00-12.00 (in palestra)

Attività per gestanti/post-parto (abbonamento mensile per 4 lezioni €25,00)

Sabato: 9.00-9.55 (in palestra)

È obbligatorio il certificato medico sportivo non agonistico per poter svolgere le attività nelle Piscine e nelle Palestre.

ATTIVITÀ NELLE PALESTRE

Ottobre 2025 – Maggio 2026

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



NUOTO
VENEZIA