

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
STRETCHING
CON ROCCO

9.00-9.55
FIT PILATES
CON SILVIA S

9.00-9.55
TOTAL BODY
CON NADIA

10.00-11.25
HATHA YOGA
CON SILVIA S

10.00-10.55
PILATES
CON SILVIA S

11.00-12.25
HATHA YOGA
CON SILVIA S

13.00-14.00
CIRCUIT
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
FULL BODY
CON ERIKA

17.00-17.55
FULL BODY
CON ELENA

17.00-17.55
PILATES
CON ROCCO

17.00-17.55
FULL BODY
CON LETIZIA

17.00-17.55
DANCE & TONE
CON ROCCO

18.00-18.55
GAG
CON ERIKA.

18.00-18.55
PHA
ALLENAMENTO
PER DIMAGRIRE
CON ELENA

18.00-18.55
DANCE & TONE
CON ROCCO

18.00-18.55
PHA
ALLENAMENTO
PER DIMAGRIRE
CON LETIZIA

18.00-18.55
STEP&BOXE
CON ROCCO

19.00-19.55
POSTURALE
CON RUBEN

19.00-19.55
GAG
CON ROCCO

19.00-19.55
STRETCHING
CON LETIZIA

19.00-19.55
POSTURALE
CON RUBEN

20.00-20.55
YOGA
CON RUBEN

20.00-20.55
YOGA
CON RUBEN

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 ROCCO</i>	9.30-10.25 GINNASTICA DOLCE <i>CON MARCO</i>	10.00-12.00 OPEN <i>IN SALA NADIA</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 ROCCO</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>	
		13.00-14.15 WORKOUT BODY <i>CON ELENA</i>		13.00-14.15 WORKOUT BODY <i>CON ELENA</i>	
18.15-19.10 CIRCUITO METABOLICO <i>CON DARIO</i>		18.15-19.10 BODY FOCUS <i>CON DARIO</i>		18.15-19.10 STRENGTH & RESISTANCE <i>CON LETIZIA</i>	
19.15-20.10 BODY FOCUS <i>CON DARIO</i>		19.15-20.10 CIRCUITO METABOLICO <i>CON DARIO</i>		19.15-20.10 MOBILITY FLOW <i>CON LETIZIA</i>	
20.15-21.45 OPEN <i>IN SALA DARIO</i>		20.15-21.45 OPEN <i>IN SALA DARIO</i>		20.15-21.45 OPEN <i>IN SALA MATTEO</i>	

Prezzi:

Mensile: € 57,00

Mensile "Over 60": € 52,00

Mensile "Studenti": € 40,00 (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.

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

ATTIVITÀ NELLE PALESTRE

Giugno 2026

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



NUOTO

VENEZIA