

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

10.00-10.55
FIT PILATES
CON SILVIA S

11.00-11.30
STRETCHING
CON SILVIA S

10.00-11.25
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
PHA
ALLENAMENTO
PER DIMAGRIRE
CON LETIZIA

18.00-18.55
PHA
ALLENAMENTO
PER DIMAGRIRE
CON LETIZIA

19.00-19.55
YOGA
CON RUBEN

17.00-17.55
FULL BODY
CON ERIKA

18.00-18.55
GAG
CON ERIKA

19.00-19.55
CIRCUIT
TRAINING
CON ERIKA

17.00-17.55
FULL BODY
CON LETIZIA

18.00-18.55
PHA
ALLENAMENTO
PER DIMAGRIRE
CON LETIZIA

19.00-19.55
POSTURALE
CON RUBEN

20.00-20.55
YOGA
CON RUBEN

SALA 2

LUNEDÌ

9.30-10.25
GINNASTICA
DOLCE
CON MARCO

10.30-13.00
OPEN
IN SALA MARCO

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

9.30-10.25
GINNASTICA
DOLCE
CON MARCO

10.30-13.00
OPEN
IN SALA MARCO

13.00-14.15
WORKOUT
BODY
CON ROCCO

GIOVEDÌ

VENERDÌ

9.30-10.25
GINNASTICA
DOLCE
CON MARCO

10.30-13.00
OPEN
IN SALA MARCO

13.00-14.15
WORKOUT
BODY
CON LETIZIA

SABATO

18.15-19.10
CIRCUITO
METABOLICO
CON DARIO

19.15-20.10
BODY FOCUS
CON DARIO

20.15-21.45
OPEN
IN SALA DARIO

18.15-19.10
BODY FOCUS
CON DARIO

19.15-20.10
CIRCUITO
METABOLICO
CON DARIO

20.15-21.45
OPEN
IN SALA DARIO

18.15-19.10
STRENGTH &
RESISTANCE
CON LETIZIA

19.15--21.45

OPEN
IN SALA MATTEO

Prezzi:

Mensile: € 52,00

Mensile "Over 60": € 47,00

Mensile "Studenti": € 32,00 (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

Luglio 2026

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



NUOTO

VENEZIA