

# SALA 1

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

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

# SALA 2

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

15.00-18.15 <b>OPEN</b> <i>IN SALA ROCCO</i>	15.30-17.00 <b>OPEN</b> <i>IN SALA ROCCO</i>	15.00-18.15 <b>OPEN</b> <i>IN SALA ROCCO/DARIO</i>	15.00-17.00 <b>OPEN</b> <i>IN SALA ALESSIA</i>	15.30-18.15 <b>OPEN</b> <i>CON LETIZIA</i>
--	--	--	--	--

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



## **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**