

ACQUAFITNESS

DA
50.00 €
AL MESE

Attività dinamica, tonificante, efficace e divertente che utilizza l'elemento acqua per allenare tutta la muscolatura anche con l'utilizzo di piccoli attrezzi. **Tutti i corsi dove non è specificato il tipo di attività si intendono acquafitness in vasca alta.** Inizio attività dal 01/09.

LUNEDÌ

09.15 / 10.00
10.00 / 10.45
12.50 / 13.35
12.50 / 13.40
13.35 / 14.20
15.20 / 16.05
17.05 / 17.50
17.50 / 18.35
18.35 / 19.20
18.35 / 19.25
19.20 / 20.05
19.30 / 20.15
20.15 / 21.00

ACQUA SOFT

CIRCUIT TRAINING

ACQUA SOFT

HYDROBIKE&GYM

ACQUA PILATES (vasca bassa)

ACQUA GAG (vasca bassa)

MARTEDÌ

08.30 / 09.15
09.00 / 09.50
09.15 / 10.00
10.00 / 10.45
10.00 / 10.45
12.50 / 13.35
13.35 / 14.20
17.50 / 18.35
18.35 / 19.20
18.35 / 19.25
19.20 / 20.05
19.25 / 20.15
20.15 / 21.00

CIRCUIT TRAINING

ACQUA SOFT (vasca bassa)

ACQUA FIT

ACQUA GAG

CIRCUIT TRAINING

HYDROBIKE&GYM

MERCOLEDÌ

09.00 / 09.45
09.45 / 10.30
12.50 / 13.40
13.00 / 13.45
17.05 / 17.50
17.50 / 18.35
18.35 / 19.20
18.35 / 19.25
19.20 / 20.05
19.25 / 20.15
20.15 / 21.00

ACQUA BASE (vasca bassa)

WATER TRAINING

ACQUA TRAINING

HYDRO JUMP!

WATER TRAINING

ACQUA GAG (vasca bassa)

GIOVEDÌ

09.15 / 10.00	
10.00 / 10.45	ACQUA SOFT
12.50 / 13.35	
13.35 / 14.20	
15.20 / 16.05	ACQUA SOFT
17.05 / 17.50	
17.50 / 18.35	
18.35 / 19.20	
18.35 / 19.25	HYDROBIKE&GYM
19.20 / 20.05	
19.30 / 20.15	ACQUA PILATES (vasca bassa)
20.15 / 21.00	ACQUA GAG (vasca bassa)

VENERDÌ

08.30 / 09.15	
09.00 / 09.50	CIRCUIT TRAINING
09.15 / 10.00	
10.00 / 10.45	
10.00 / 10.45	ACQUA SOFT (vasca bassa)
12.50 / 13.40	HYDRO JUMP!
17.50 / 18.35	
18.35 / 19.20	ACQUA GAG (vasca bassa)
18.35 / 19.20	
19.20 / 20.05	
19.25 / 20.15	
20.15 / 21.00	CIRCUIT TRAINING

SABATO

09.30/10.15

SCONTO FREQUENZA MONOSETTIMANALE -45%

Sconto carta 60 -20%

Sconto studenti da 14 a 25 anni -15%

RECUPERO LEZIONI PERSE

Tutte le lezioni perse potranno essere recuperate in altri giorni e orari, salvo disponibilità di posto entro il mese di corso. I recuperi sono da prenotare esclusivamente in segreteria.

ACQUA BASE

Un nuovo corso per un approccio all'acqua in età adulta. L'attività, svolta in vasca bassa, unisce gli esercizi della ginnastica in acqua ai primi rudimenti del corso nuoto. L'attività, oltre a dare un tono muscolare e fare esercizio fisico, permette a chi ha paura dell'acqua di imparare a galleggiare.

ACQUA FIT

Corso suddiviso in due fasi; una prima parte di lavoro in acqua bassa a corpo libero con l'utilizzo di alternato di piccoli attrezzi e una seconda parte di lavoro vasca da 25mt. Il lavoro svolto è in progressione a media/alta intensità. Si richiede una buona acquaticità, non adatto a principianti.

ACQUA PILATES

Corso finalizzato alla ricerca del controllo posturale e dei corretti equilibri corporei.

ACQUA GAG

Corso di fitness in acqua che offre un lavoro mirato per rassodare, snellire e modellare le zone critiche come glutei, addominali e gambe.

ACQUA TRAINING

Allenamento per migliorare la resistenza e la tonificazione muscolare.

CIRCUIT TRAINING

Lavoro a circuito in acqua. Un mix esplosivo di Acquafitness, Bike, Tapis roulant e Jump (il trampolino elastico acquatico).

HYDROBIKE&GYM

Allenamento intenso con utilizzo di Bike e piccoli attrezzi per stimolare, tonificare e drenare gli arti inferiori.

HYDRO JUMP!

Lezione aerobica e brucia grassi, un connubio perfetto di tonificazione e lavoro aerobico con l'utilizzo del Jump il trampolino elastico acquatico.

WATER TRAINING

Lezioni monotematiche che utilizzano in maniera alternata i vari attrezzi quali Bike, Step, Tapis roulant, Jump e Gymstick.

ACQUA SOFT

Corso Acquafitness dolce dedicato alla terza età. L'attività si svolge in acqua bassa o in acqua alta muniti di cinturone galleggiante.

Inizio attività dal 01/09.

LUNEDÌ / GIOVEDÌ

10.00/10.45 vasca alta

15.20/16.05 vasca alta

MARTEDÌ / VENERDÌ

10.00/10.45 vasca bassa

ABBONAMENTO

1 volta alla settimana

2 MESI

46,00 €

2 volte alla settimana

84,00 €

1 SETTORE A SCELTA TRA:

- Sala fitness
- Nuoto libero invernale
- Walking program®
- Indoor cycling
- Thermarium

DA
40.00 €
AL MESE

12 mesi
40,00 € al mese

5 mesi
50,00 € al mese

1 mese
60,00 € al mese

1 SETTORE CORSI A SCELTA TRA:

- Corpo libero
- Acquafitness
(frequenza bisettimanale)

DA
50.00 €
AL MESE

12 mesi
50,00 € al mese

5 mesi
60,00 € al mese

1 mese
70,00 € al mese

PER OGNI SETTORE IN PIÙ

Se la tua scelta include Acquafitness o Corpo libero l'abbonamento di partenza sarà quello del settore corsi.

SOLO
10.00 €
IN PIÙ

ALL INCLUSIVE

Formula open che comprende Sala fitness, Thermarium, Corpo libero, Indoor cycling, Walking program®, Jump fitness, Nuoto libero invernale e fino a massimo 5 lezioni settimanali ai Corsi nuoto o Acquafitness. Con formula mensile massimo 2 lezioni settimanali Corsi nuoto o Acquafitness.

Scegli la formula Weekend Estate per avere il nuoto libero giugno-agosto anche nei fine settimana e festivi (abbinabile alla formula 12 mesi).

12 mesi
70,00 € al mese

Open Weekend Estate
10,00 € al mese (Giugno-Agosto)

1 mese
90,00 €

L'abbonamento annuale può essere rateizzato lasciando un acconto iniziale pari a 3 mensilità e il saldo in 6 rate mensili senza nessun costo aggiuntivo. Ricordati che se entro la scadenza del tuo abbonamento scegli una formula più lunga (5 o 12 mesi), potrai tenere l'importo versato come acconto.

AGEVOLAZIONI

SCONTO PER ATTIVITA' MATTINO

Accesso entro le ore 12.00 alla Sala fitness **-25%**

Accesso entro le ore 12.00 Corpo libero **-20%**

SCONTO CARTA 60

Su tutti i settori **-20%**

SCONTO STUDENTI (da 14 a 25 anni)

Sala fitness open **-25%**

Corpo libero open, Acquafitness e Corsi nuoto **-15%**

SCONTO FAMIGLIA

-10%

Minimo 3 familiari iscritti con abbonamento attivo

Sconto del 10% cadauno

SCONTO CORSI NUOTO E ACQUAFITNESS

Corsi nuoto e Acquafitness 1 volta alla settimana **- 45%**

PORTA UN AMICO!

Fai conoscere il Centro Sport Palladio ai tuoi amici!

Se si iscrivono potrai avere uno **sconto** sul tuo prossimo rinnovo pari al **10%** del valore da loro acquistato. Maggiori informazioni in segreteria.

SCONTO FEDELTA'

Sei un socio da più di 5 anni consecutivi?

Informati in segreteria sulle agevolazioni a te riservate!

TESSERA GENITORI

Tuo figlio ha meno di 14 anni e partecipa alle nostre attività?

Mentre lo aspetti hai la possibilità di frequentare la Sala fitness oppure un Corso di nuoto di Acquafitness nello stesso orario a prezzi davvero vantaggiosi.

ATTIVITÀ	2 MESI 1 VOLTA	2 MESI 2 VOLTE
Sala Fitness	48,00 €	80,00 €
Acquafitness e corsi nuoto	60,00 €	112,00 €

ORARI DI APERTURA

DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ	6.30/22.30
SABATO	9.00/19.00
DOMENICA	9.00/19.00

LA SALA FITNESS E IL NUOTO LIBERO APERTI DALLE 6.30

ORARIO DI APERTURA MESE DI AGOSTO

DAL LUNEDI AL VENERDI	08.30/20.30
SABATO	09.00/19.30
DOMENICA	09.00/19.30

VICENTIA SPA PALLADIO

DAL LUNEDI AL VENERDÌ	09.30/22.00
SABATO, DOMENICA E FESTIVI	10.00/21.00

Per informazioni e prenotazioni 0444-566933
www.vicentiaspapalladio.it
vicentiaspa@centrosportpalladio.it

- Per tutti gli abbonamenti/tessere è necessaria l'iscrizione annua di 33,50 € e il certificato medico di idoneità che andrà presentato entro 1 mese dalla data di iscrizione.
Per le tessere nuoto libero non è necessario il certificato medico.
- Gli abbonamenti e le tessere sono personali e non cedibili.
- Tutti gli orari riportati non sono vincolanti e potrebbero subire modifiche per motivi organizzativi.