

CORPO LIBERO

Evidenziate in grassetto le attività extra.

DA
50.00 €
AL MESE

Un unico obiettivo: star bene con se stessi ed il proprio corpo, tutto grazie alla professionalità dei nostri istruttori, alle ampie sale climatizzate e alle attività adatte a tutte le età.

LUNEDÌ

SALA 1

09.00/10.00 **PRESCIISTICA***
09.00/09.30 TOTAL BODY DANCE
09.30/10.30 TONE&STRETCHING
13.00/14.00 STRONG TONIC
17.30/18.30 TOTAL BODY DANCE
18.30/19.30 BODY TONIC
19.30/20.30 TOTAL BODY DANCE

SALA 2

09.15/10.15 PILATES
13.00/14.30 DYNAMIC WORKOUT
17.50/18.50 **PILATES POSTURALE**
18.50/19.40 STEP
19.00/20.00 PILATES*
19.45/20.35 TONIFICAZIONE FUNZIONALE

SALA EXCLUSIVE

13.30/14.30 **FIT FLY**
17.00/18.00 **CIRCUIT PILATES**
18.30/19.15 **PILATES CREATIVE MAT**

MARTEDÌ

SALA 1

08.15/09.15 FIT PILATES
08.30/09.30 GINNASTICA DOLCE*
09.30/10.30 GINNASTICA DOLCE*
13.00/14.00 JUMP ORIGINAL**
18.30/19.30 JUMP TOTAL BODY**
19.30/20.30 ZUMBA

SALA 2

09.00/10.00 CARDIO TONIC
10.00/11.00 POSTURAL PILATES
13.00/14.00 BALL
18.50/19.45 CARDIO JAM
19.45/20.45 BALL

SALA EXCLUSIVE

13.00/14.00 **CIRCUIT PILATES**
14.30/15.30 **PILATES 4FIT**
17.50/18.50 **FUNCTIONAL FLY**
19.50/20.50 **PILATES FLY**

Sconto attività mattino entro le ore 12.00
Sconto carta 60
Sconto studenti da 14 a 25 anni su fascia open

-20%
-20%
-15%

MERCOLEDÌ

SALA 1

09.00/10.00 SOFT STRETCHING*
09.00/09.30 TOTAL BODY
09.30/10.30 TONE&STRETCHING
10.00/11.00 **GINNASTICA VERTEBRALE***
18.15/19.15 PILATES
19.20/20.20 TOTAL BODY DANCE

SALA 2

09.00/10.00 STEP
13.00/14.00 FIT YOGA
17.20/18.20 TOTAL BODY DANCE
18.20/19.20 TOTAL BODY DANCE
19.20/20.05 FIT BOXE

SALA EXCLUSIVE

10.00/11.00 **PILATES**
17.00/18.00 **PILATES**
18.00/19.00 **FIT FLY**
19.00/19.45 **PILATES CREATIVE MAT**
20.10/21.10 **FIT FLY**

GIOVEDÌ

SALA 1

08.15/09.15 FIT PILATES
09.00/10.00 **PRESCIISTICA***
13.00/14.00 STRONG TONIC
18.30/19.30 BODY TONIC
19.30/20.30 ZUMBA

SALA 2

09.00/10.00 CARDIO TONIC
10.00/11.00 POSTURAL PILATES
13.00/14.30 DYNAMIC WORKOUT
17.50/18.50 **PILATES POSTURALE**
18.50/19.40 STEP
19.45/20.30 TONIFICAZIONE FUNZIONALE

SALA EXCLUSIVE

13.00/14.00 **CIRCUIT PILATES**

VENERDÌ

SALA 1

08.30/09.30 GINNASTICA DOLCE*
09.30/10.30 GINNASTICA DOLCE*
13.00/14.00 JUMP TOTAL BODY**

SALA 2

09.30/10.30 TONE&STRETCHING
13.00/14.00 PILATNESS&STRETCHING
19.15/20.05 CIRCUITO

SALA EXCLUSIVE

12.30/13.15 **PILATES FLY**
13.15/14.00 **PILATES FLY**

* corsi svolti nella nuova sala danza al piano interrato o in altre sale

** corso a prenotazione

BALL *inizio 05/09*

Allenamento dinamico, divertente ed efficace con le fitball. Gli esercizi e i movimenti con la palla hanno come obiettivo il rinforzamento generale della muscolatura di sostegno, il miglioramento della mobilità articolare, dell'equilibrio e della coordinazione; con l'aggiunta dei piccoli attrezzi si allena la forza e la resistenza muscolare. L'utilizzo facile e versatile di questo attrezzo permette anche momenti ludici, di rilassamento e di distensione.

BODY TONIC *inizio 07/09*

Allenamento a corpo libero che unisce esercizi di tonificazione, forza ed elasticità per rendere il corpo più tonico, elastico e coordinato.

CARDIO JAM *inizio 05/09*

Lezione di aerobica al 100% ad alto e basso impatto di passi. Migliora la resistenza cardiovascolare, l'elasticità e la coordinazione... il consumo calorico è assicurato!

CARDIO TONIC *inizio 19/09*

Programma di condizionamento muscolare che alterna fasi cardiovascolari a fasi di tonificazione. Allenamento finalizzato all'incremento della resistenza muscolare.

CIRCUITO *inizio 15/09*

Lezione caratterizzata da diverse tipologie di circuito, a stazione, all'unisono e misti. Prevede l'alternanza di esercizi cardiovascolari ed esercizi di condizionamento muscolare. Lezione adatta a tutti!

DYNAMIC WORKOUT *inizio 04/09*

Una valida alternativa in grado di coniugare allenamento di tonificazione muscolare e resistenza cardiovascolare. Utilizza tutti gli attrezzi, dallo step alle fitball, dal bosu ai manubri e molto altro ancora...

FIT BOXE *inizio 06/09*

Calci, pugni, ginocchiate e "colpi speciali" eseguiti a ritmo di musica contro i sacchi o a corpo libero. Ispirato alle più conosciute tecniche di combattimento.

JUMP FITNESS *inizio 05/09*

Saltare sul trampolino elastico a ritmo di musica e contemporaneamente eseguire i movimenti mostrati dal trainer è un'attività semplice, intuitiva, divertente e antistress. È un allenamento aerobico che permette di consumare molte calorie e di tonificare tutto il corpo. Nella lezione Total Body vengono utilizzati anche piccoli attrezzi, nell'Original il lavoro è prettamente coreografico/aerobico. Attività a prenotazione.

PILATES & C. *mattino inizio 18/09 pausa pranzo e sera inizio 04/09*

Varie le tecniche utilizzate in queste lezioni che spaziano dallo Yoga al Pilates, dal Mezieres e al Postural. L'obiettivo è il miglioramento della postura, del tono muscolare, della flessibilità e quindi del benessere in generale.

STRONG TONIC *inizio 07/09*

È un programma completo in grado di migliorare gli inestetismi del corpo. La lezione abbina un lavoro cardiovascolare ad una tonificazione mirata ai singoli distretti corporei.

STEP *inizio 04/09*

Un metodo di allenamento aerobico molto amato, efficace, sicuro e soprattutto divertente!

TONIFICAZIONE FUNZIONALE *inizio 04/09*

Tecniche di allenamento innovative ed efficaci applicate al condizionamento muscolare. L'obiettivo è ritrovare un corpo nuovo, migliorandone il movimento nella sua globalità, aumentare la forza, la resistenza e la stabilità.

TOTAL BODY DANCE *mattino inizio 18/09 sera inizio 06/09*

La lezione prevede una prima parte finalizzata all'incremento della resistenza con facili e moderne coreografie ed una seconda parte mirata alla tonificazione attraverso l'utilizzo di piccoli attrezzi.

STONE&STRETCHING *inizio 18/09*

La lezione prevede una prima parte mirata alla tonificazione generale attraverso l'utilizzo di piccoli attrezzi ed una seconda parte rivolta a migliorare la flessibilità e la mobilità articolare attraverso lo stretching.

ZUMBA® *inizio 05/09*

Un mix di movimenti che unisce ai benefici effetti di una lezione di aerobica il dinamismo e la sensualità delle danze sudamericane.

PRESCIISTICA

Allenamento studiato per rimettere in tono e migliorare la muscolatura con esercizi che stimolano l'apparato cardiovascolare.

Inizio attività dal 02/10.

LUNEDÌ / GIOVEDÌ

09.00/10.00

MARTEDÌ / VENERDÌ

19.15/20.45*

ABBONAMENTO

2 MESI

2 volte alla settimana

100,00 €

*attività dal 03/10 al 30/01 con pacchetto 4 mesi.

Le quote si riferiscono a mese a calendario.

CORSI EXCLUSIVE

Vari i corsi proposti: pilates a corpo libero con piccoli attrezzi, pilates posturale, funzionale o a circuito, pilates o tonificazione in sospensione con amaca. Attività a numero chiuso in sala dedicata.

Inizio attività dal 18/09.

LUNEDÌ

13.30/14.30 FIT FLY
17.00/18.00 CIRCUIT PILATES
17.50/18.50 PILATES POSTURALE
18.30/19.15 PILATES CREATIVE MAT

MARTEDÌ

13.00/14.00 CIRCUIT PILATES
14.30/15.30 PILATES 4FIT
17.50/18.50 FUNCTIONAL FLY
19.50/20.50 PILATES FLY

MERCOLEDÌ

10.00/11.00 PILATES
17.00/18.00 PILATES
18.00/19.00 FIT FLY
19.00/19.45 PILATES CREATIVE MAT
20.10/21.10 FIT FLY

GIOVEDÌ

13.00/14.00 CIRCUIT PILATES
17.50/18.50 PILATES POSTURALE

VENERDÌ

12.30/13.15 PILATES FLY
13.15/14.00 PILATES FLY

ABBONAMENTO CORSI DA 45'

1 volta alla settimana

2 volte alla settimana

2 MESI

80,00 €

139,00 €

ABBONAMENTO CORSI DA 60'

1 volta alla settimana

2 volte alla settimana

2 MESI

95,00 €

165,00 €

CIRCUIT PILATES

Allenamento a circuito utilizzando i principi del pilates e i piccoli attrezzi. Il miglior modo per avvicinare il pilates al fitness e viceversa, divertendosi.

FIT FLY

Attività con l'utilizzo di amaca sospesa per migliorare la coordinazione, l'elasticità muscolare, la resistenza, la postura e stabilizzare i distretti muscolari. Obiettivo muovere il corpo a 360° sfruttando tutti i piani dello spazio.

FUNCTIONAL FLY

Le tecniche del pilates proposte in modo funzionale per ottenere un maggiore impegno cardio-vascolare. L'attività viene svolta su amaca sospesa.

PILATES

Sviluppo degli elementi di base del metodo Pilates focalizzato su esercizi di forza e miglioramento della flessibilità, anche con l'utilizzo di piccoli attrezzi.

PILATES CREATIVE MAT

Una lezione pilates studiata per allenare la forza e la flessibilità anche con l'utilizzo di piccoli attrezzi.

PILATES FLY

Allenarsi in sospensione significa eseguire un allenamento usando il peso del proprio corpo muovendosi a 360°. Gli esercizi con l'amaca sono facili, divertenti e adatti a tutti. permettono di migliorare la postura potenziando il corsetto addominale, la circolazione sanguigna e il ritorno venoso, la circolazione, la flessibilità, l'equilibrio rivitalizzando la colonna vertebrale e rilasciando le tensioni articolari.

PILATES POSTURALE

Elimina la tensione muscolare, migliora la flessibilità, la mobilità articolare e la postura attraverso semplici sequenze di esercizi dinamici che prendono ispirazione dalle tecniche più evolute di ginnastica posturale.

PILATES 4FIT

Esercizi in piedi e al suolo a corpo libero o con piccoli attrezzi con l'obiettivo di ritrovare un corpo nuovo, forte, flessibile e funzionale.

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.