





# Attività

Il benessere al Centro.

-  **Energia**
-  **Acqua**
-  **Oriente**
-  **Armonia**
-  **Benessere**
-  **Divertimento**



**CENTRO SPORT  
PALLADIO**

# CORSI FITNESS EXCLUSIVE

G. = GINNASTICA

Attività finalizzata al benessere che prevede esercizi adatti a migliorare la forza e la flessibilità del corpo utili anche per la postura e la funzionalità nei movimenti. Le lezioni, tutte numero chiuso, sono proposte a corpo libero, con piccoli attrezzi e con l'utilizzo dell'amaca sospesa.

Inizio attività dal 17/09.

## LUNEDÌ

10.00/11.00 G. MUSIC FLY  
13.00/14.00 G. MUSIC FLY  
17.30/18.30 G. PILATES  
17.50/18.50 G. POSTURAL TRAINING\*  
18.30/19.30 G. CIRCUIT PILATES

## MARTEDÌ

09.30/10.30 G. PILATES  
13.00/14.00 G. MOTR  
14.30/15.30 G. FLEX&TONE  
18.00/19.00 G. BODY FLYING  
20.10/21.10 G. BODY FLYING

## MERCOLEDÌ

10.00/11.00 G. MUSIC FLY  
13.00/14.00 G. MUSIC FLY  
17.00/18.00 G. PILATES  
18.00/19.00 G. FIT FLY  
19.00/20.00 G. CREATIVE MAT

## GIOVEDÌ

13.00/14.00 G. CIRCUIT PILATES  
17.00/18.00 G. OOV  
17.50/18.50 G. POSTURAL TRAINING\*  
18.00/19.00 G. BODY FLYING

## VENERDÌ

09.00/10.00 G. OOV  
13.00/14.00 G. MOTR

\*corsi svolti in sala 2.

### **G. BODY FLYING**

Allenamento funzionale e divertente. Rende il corpo tonico, flessibile, coordinato e migliora la forza, l'equilibrio, l'agilità e la postura. Rilascia le tensioni dando sollievo alle articolazioni, legamenti e muscoli.

### **G. CIRCUIT PILATES**

Attività a circuito basata sui principi del metodo fitness Pilates che prevede sia l'allenamento a corpo libero che con l'utilizzo di attrezzi classici (Soft ball, Ring...) e innovativi (Motr, Blackroll e Oov).

### **G. CREATIVE MAT**

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

### **G. 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.

### **G. PILATES**

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

### **G. FELX&TONE**

Ritrova forza e flessibilità attraverso sequenze dinamiche di esercizi specifici per un corpo tonico e armonioso.

### **G. MUSIC FLY**

Corso che sfrutta la gravità in completa sospensione a ritmo di musica. Se cerchi un corso nuovo che ti permetta di muoverti in libertà con coreografie studiate per allenare e rinforzare intensamente ogni distretto muscolare, vieni a volare con noi!

### **G. POSTURAL TRAINING**

L'equilibrio muscolare passa attraverso una buona postura, ed una buona postura significa benefici fisici ed estetici. Gli esercizi di questa lezione hanno come obiettivo il potenziamento della muscolatura profonda e l'allungamento di quella ipertonica.

### **G. OOV**

Attiva i muscoli stabilizzatori estendendo contemporaneamente la colonna vertebrale. Offre vantaggi significativi per l'allenamento al movimento funzionale, per lo sviluppo della stabilità, per la mobilità articolare, per lo sviluppo della coordinazione aumentando allo stesso tempo la resistenza e migliorando le doti di equilibrio.

### **G. MOTR**

#### **Roller funzionale di Balanced Body**

Attrezzo per un lavoro di fitness Pilates che migliora l'agilità e potenzia la muscolatura. Un roller creato per provocare instabilità e far lavorare i muscoli profondi di dorso e addome che sono coinvolti sull'equilibrio e nel mantenimento della postura. Contemporaneamente si eseguono esercizi di tonificazione utilizzando i cavi con maniglie a resistenza variabile che si estendono dalle sommità del roller.

## **ABBONAMENTO CORSI**

**1 volta alla settimana**

**2 volte alla settimana**

**2 MESI**

**100,00 €**

**175,00 €**

## **ABBONAMENTO CORSI OOV/MOTR**

**2 volte alla settimana**

**2 MESI**

**238,00 €**

# AGEVOLAZIONI

**SCONTO PER ATTIVITÀ MATTINO** -20%  
Accesso entro le ore 12.00 alla Sala fitness

**SCONTO CARTA 60** -15%  
Su tutti i settori

**SCONTO STUDENTI** (da 14 a 25 anni)  
Sala fitness open -25%  
Corsi Fitness, Acquafitness e Corsi nuoto -15%

**SCONTO FAMIGLIA** -10%  
Minimo 3 familiari iscritti con abbonamento attivo  
**Sconto del 10% cadauno**

**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 con abbonamento All inclusive o annuale 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	50,00 €€	80,00 €€
Acquafitness e corsi nuoto	65,00 €€	120,00 €€

# ORARI DI APERTURA DEL CENTRO

<b>DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ</b>	<b>6.30/22.30</b>
<b>SABATO</b>	<b>9.00/19.00</b>
<b>DOMENICA</b>	<b>9.00/19.00</b>

**LA SALA FITNESS E IL NUOTO LIBERO APERTI DALLE 6.30**

## ORARIO DI APERTURA MESE DI AGOSTO

<b>DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ</b>	<b>08.30/20.30</b>
<b>SABATO</b>	<b>09.00/19.30</b>
<b>DOMENICA</b>	<b>09.00/19.30</b>

- 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.

# ORARIO VICENTIA SPA PALLADIO

<b>DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ</b>	<b>09.00/22.00</b>
<b>SABATO, DOMENICA E FESTIVI</b>	<b>10.00/21.00</b>

È consigliata la prenotazione.

Tel. 0444 566933

E-mail: [vicentiaspa@centrosporpalladio.it](mailto:vicentiaspa@centrosporpalladio.it)

Sito: [www.vicentiaspapalladio.com](http://www.vicentiaspapalladio.com)

**Centro Sport Palladio S.p.A.**  
Via Cavalieri di Vittorio Veneto, 29  
Tel. 0444 963466 - info@centrospportpalladio.it

 Centro Sport Palladio

**[www.centrospportpalladio.it](http://www.centrospportpalladio.it)**