






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 MESI

100,00 €

2 volte alla settimana

175,00 €

ABBONAMENTO CORSI OOV/MOTR

1 volta alla settimana

2 MESI

135,00 €

2 volte alla settimana

238,00 €

ORARI DI APERTURA DEL CENTRO

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 LUNEDÌ AL VENERDÌ	08.30/20.30
SABATO	09.00/19.30
DOMENICA	09.00/19.30

- 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

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

È consigliata la prenotazione.

Tel. 0444 566933

E-mail: vicentiaspa@centrosporpalladio.it

Sito: www.vicentiaspapalladio.com

1 SETTORE A SCELTA TRA:

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

DA
45.00 €
AL MESE

12 mesi
45,00 € al mese

5 mesi
55,00 € al mese

1 mese
65,00 € al mese

PER OGNI SETTORE IN PIÙ AGGIUNGI 15,00 €

Aggiungi al tuo abbonamento un altro settore fra quelli proposti sopra, ti costa solamente 15,00 € in più al mese.

Se la tua scelta include Acquafitness o Corsi fitness, l'abbonamento di partenza sarà quello di una di queste due attività.

ABBONAMENTO AD INGRESSI

Abbonamento che dà accesso alla Sala fitness oppure alle lezioni Corsi Fitness.

1 ingresso **15,00 €**

4 ingressi **45,00 €**

Validità 1 mese dalla data di acquisto

ALL INCLUSIVE

Formula Open che comprende Sala fitness, Thermarium, Corsi fitness, Indoor cycling, Walking program®, Nuoto libero invernale ed estivo e fino a massimo 5 lezioni settimanali a Corsi nuoto o Acquafitness.

Con formula mensile massimo 2 lezioni settimanali a Corsi nuoto o Acquafitness.

12 mesi
79,00 € al mese

1 mese
99,00 €

L'abbonamento annuale può essere rateizzato lasciando un acconto iniziale pari a 3 mensilità e il saldo fino a 8 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 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 €€

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

 Centro Sport Palladio

www.centrospportpalladio.it