

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.

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.