

QUOTA ISCRIZIONE + ASSICURAZIONE

SOCIO ORDINARIO € 25.00

Con il pagamento della quota d'iscrizione e l'accettazione dello Statuto si diventa Soci dell'ente Libertas.

CERTIFICATO MEDICO OBBLIGATORIO dai 6 anni

(idoneità non agonistica)

PILATES MAT - iscrizione bimestrale

Mer 17:00-18:00 | Gio 09:30-10:30

Tariffa: € 64.00 (8 lez)

Lezione di prova €9.00

Il metodo **Pilates** nasce come ginnastica postulare teorizzata da Joseph H. Pilates nel suo libro *'Pilates' Return to Life Through Contrology'*.

La ripetizione degli esercizi legata a una precisa tecnica respiratoria porta beneficio non solo a livello di ossigenazione ma sviluppa il respiro cosciente. Nelle lezioni verranno utilizzate le posizioni codificate dal metodo Pilates, strutturate in sequenze fluide e armoniche che integrate dalla guida all'ascolto del corpo permetteranno di lavorare anche sullo scarico mentale, aumentando la consapevolezza individuale e aiutando la focalizzazione efficace dell'attenzione. Il risultato nel tempo è una muscolatura forte, profonda e duratura che concorre al sostegno dello scheletro e al mantenimento dell'elasticità corporea

YOGA STRETCH OUT- iscrizione bimestrale

Mer 18:00-19:00 | Gio 10:30-11:30

Tariffa: € 64.00 (8 lez)

Lezione di prova €9.00

Yoga Stretch Out è un'attività di allungamento che utilizza *asana* dello Yoga legandole in sequenze fluide e armoniche, raggiungendo posizioni che saranno mantenute per alcune momenti.

La tecnica sfrutta il beneficio a livello muscolare che un allungamento intenso e mantenuto sviluppa lavorando

profondamente sulle fibre, con il valore aggiunto della respirazione calma e profonda che permetterà un'intensa ossigenazione.

Anche in questa attività lo sviluppo della struttura muscolare è profondo, duraturo e funzionale al benessere del corpo. Lavorando sul radicamento del bacino è possibile sviluppare e mantenere un sostegno utile ed efficiente per la colonna che trova nell'attività di scarico e allungamento sollievo e beneficio.

Il risultato nel tempo è una muscolatura forte, profonda e duratura che concorre al sostegno dello scheletro e al mantenimento dell'elasticità corporea. Si propone anche come ideale complemento di Pilates Mat.

GINNASTICA POSTURALE - iscrizione bimestrale

Mar + Gio 16:00-17:00 | 17:00-18:00

18:00-19:00

Lun+Mer+Ven 18:00-19:00

Tariffa: € 128.00 (16 lez)

Lezione di prova €9.00

La ginnastica posturale lavora sul riallineamento della colonna vertebrale a fine di rieducare il corpo ed assumere posizioni corrette.

Lavorando sulla postura mira a prevenire e curare malattie articolari e ristabilire una corretta posizione generale

GINNASTICA FUNZIONALE - iscrizione bimestrale

Lun + Mer + Ven 19:00-20:00

Mer 20:15-21:00(acqua functional)

Mar + Ven 08:30-09:30

Tariffa: € 128.00 (16 lez 2vs)

Tariffa: € 192.00 (24 lez 3vs)

Lezione di prova €9.00

E' un programma di rafforzamento fisico pensato per aiutare le persone a raggiungere un benessere completo e generale. L'allenamento si concentra su una serie di movimenti funzionali che cambiano costantemente, e se

seguiti ad alta intensità portano al raggiungimento di una prestanza fisica totale e rendere le persone pronte ad ogni genere di attività.

GINNASTICA DOLCE - iscrizione bimestrale

Mar+Ven 09:30-10:30

Mar+Gio 10:30-11:30

Tariffa: € 96.00(16 lez)

Lezione di prova €9.00

La Ginnastica Dolce, comprende movimenti molto leggeri, volti "mettere in moto" muscoli e articolazioni. Si tratta di un tipo di ginnastica utile per stimolare nella persona anziana i meccanismi di "lubrificazione" delle articolazioni, ma soprattutto il rinforzo muscolare.

KRAV MAGA - iscrizione bimestrale

Mer 20:00-21:30

Tariffa: € 64.00 (8 lez)

Lezione di prova €9.00

Il krav maga deriva da una combinazione di tecniche provenienti da: **boxe, wrestling, aikido, judo, karate, kung-fu** e combattimento da strada. E' noto per la sua attenzione alle situazioni del mondo reale e per la sua estrema efficacia. Il Krav Maga ha una filosofia che enfatizza l'aggressività e le simultanee manovre difensive e offensive.

FLUID BODY - iscrizione bimestrale

Mar + Gio 09:30-10:30

Tariffa: € 128.00(16 lez)

Lezione di prova €9.00

E' un'attività pensata e concepita per potenziare le capacità motorie, sviluppare forza e flessibilità muscolare, migliorare la circolazione e sciogliere le tensioni provocate da posture scorrette e stress.

GRAVY STRETCHING - iscrizione mensile

Mer 11:30-12:30

Tariffa: € 36.00 (4 lez)

Lezione di prova €9.00

Corso di Gravy Stretching per prepararsi al parto in armonia tra corpo e spirito, per accogliere la preziosità di un nuovo essere con presenza, amorevolezza e serenità.

RINNOVI BIMESTRALI e NUOVE ISCRIZIONI:

BIMESTRE OTT-NOV 2023:

rinnovi entro il 15/09/2023; nuove iscrizioni dal 18/09/2023

BIMESTRE DIC-GEN 2024:

rinnovi entro il 18/11/2023; nuove iscrizioni dal 20/11/2023

BIMESTRE FEB-MAR 2024 :

rinnovi entro il 20/01/2024; nuove iscrizioni dal 22/01/2024

BIMESTRE APR-MAG 2024:

rinnovi entro il 16/03/2024; nuove iscrizioni dal 18/03/2024

POLIAMBULATORIO SPECIALISTICO Sant'Alvise

CERTIFICATO IDONEITA' SPORTIVA NON AGONISTICA

ELETTROCARDIOGRAMMA

COMPRESO

PER INFO 0415242521

POLIAMBULATORIO@PISCINASANTALVISE.IT

**Ritorna
in forma
con noi!**

Scegli una delle nostre
attività piscina/palestra.
Sulla seconda iscrizione
avrà uno sconto del 10%

CHIUSURE IMPIANTO

FESTIVITA' OGNISANTI 1 Novembre 2023

FESTIVITA' NATALIZIE: 8-24-25-26-31 Dicembre 2023;
1-6 Gennaio 2024

FESTIVITA' PASQUALI: 31 Marzo 2024 e 1 Aprile 2024;

FESTA DELLA LIBERAZIONE: 25 Aprile 2024

FESTA DEI LAVORATORI: 01 Maggio 2024

FESTA DELLA REPUBBLICA: 02 Giugno 2024

Sant'Alvise
Società Sportiva Dilettantistica a r.l.



società operativa del concessionario RTI costituito dalle a.s.d.



ATTIVITA' E TARIFFE PALESTRA

STAGIONE SPORTIVA 2023/2024

Dal 01 Ottobre 2023



PER INFORMAZIONI LA SEGRETERIA E' APERTA

Dal Lunedì al Venerdì 8:30-20:00

Sabato 8:30-12:30

TEL:041-5240538

CANNAREGIO 3163 VENEZIA

Mail:info@piscinasantalvise.it

www.piscinasantalvise.it

