

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

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

Tariffa 8 lezioni: € 72.00

INGRESSO SINGOLO SU PRENOTAZIONE: €15.00

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

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

Tariffa 8 lezioni: € 72.00

INGRESSO SINGOLO SU PRENOTAZIONE: € 15.00

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 18:00-19:00

Tariffa 16 lezioni: € 144.00

INGRESSO SINGOLO SU PRENOTAZIONE: €15.00

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 19:00-20:00 | Mer 19:00-20:00

Ven 18:00-19:00 | 19:00-20:00

Mar+Ven 08:30-09:30

Tariffa 8 lezioni 1vs: 80.00 €

Tariffa 16 lezioni 2vs: 144.00 €

Tariffa 24 lezioni 3vs: 204.00€

INGRESSO SINGOLO SU PRENOTAZIONE: € 15.00

È 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 11:00-12:00

Tariffa 16 lezioni: € 112.00

INGRESSO SINGOLO SU PRENOTAZIONE: € 15.00

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 +Ven 20:00-21:30

Tariffa 16 lezioni: € 144.00

INGRESSO SINGOLO SU PRENOTAZIONE: € 15.00

Il krav maga deriva da una combinazione di tecniche provenienti da: boxe, wrestling, aikido, judo, karate, kung-fu e combattimento da strada. È 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.

PILATES & FLEXIBILITY - iscrizione mensile

Lun 19:00-20:00 | Gio 18:00-19:00

Tariffa 8 lezioni: € 80.00

Tariffa 4 lezioni: € 40.00

INGRESSO SINGOLO SU PRENOTAZIONE: €15.00

Pilates & Flexibility® è un format innovativo che parte dalle basi del Pilates tradizionale e lo fonde con esercizi di stretching, sia statico che dinamico, sino a creare una sorta di danza fluida e armonica. Creato da Elena Mauri e Salvatore De Luca, ha come caratteristica l'affinamento di movimenti ed esercizi, in modo da evitare qualsiasi tensione a carico della zona cervicale e lombare. L'allenamento utilizza la pallina Fit-ball di diametro 22/24.

YOGA FITNESS - iscrizione mensile

Lun 18:00-19:00

Tariffa 4 lezioni: € 80.00

INGRESSO SINGOLO SU PRENOTAZIONE: €15.00

Yogafitness è un programma di allenamento ideato e registrato dal docente nazionale Giovanni Reberschak basato principalmente su tecniche Yoga con inserimenti di Tai chi e tecniche di pilates base. È accessibile a tutti e fornisce utili elementi per lo sviluppo di capacità quali la forza, la flessibilità, la mobilità articolare e il benessere psicofisico. Lo yogafitness rappresenta il connubio di due concetti quali lo Yoga inteso per attività fisica e mental, e il fitness ovvero il settore del benessere e della forma fisica. Rispetto allo Yoga tradizionale nel programma yogafitness le posizioni non vengono tenute per lungo tempo ma vengono proposte in una sequenza di esercizi concatenati tra loro secondo un preciso metodo didattico.

POLIAMBULATORIO SPECIALISTICO Sant'Alvise

CERTIFICATO IDONEITA' SPORTIVA NON AGONISTICA

ELETTROCARDIOGRAMMA
COMPRESO

PER INFO 0415242521
POLIAMBULATORIO@PISCINASANTALVISE.IT

RINNOVI BIMESTRALI e NUOVE ISCRIZIONI:

BIMESTRE OTT-NOV 2026:

rinnovi entro il 11/09/2026; nuove iscrizioni dal 14/09/2026

BIMESTRE DIC-GEN 2026:

rinnovi entro il 14/11/2026; nuove iscrizioni dal 16/11/2026

BIMESTRE FEB-MAR 2025:

rinnovi entro il 16/01/2027; nuove iscrizioni dal 18/01/2027

BIMESTRE APR-MAG 2025:

rinnovi entro il 13/03/2027; nuove iscrizioni dal 15/03/2027

Le tariffe per tutti i corsi palestra variano in base al
numero di lezioni presenti nel bimestre.

Sconto 10% sulla
seconda attività piscina
o palestra

Per info rivolgersi in segreteria

CHIUSURE IMPIANTO

FESTIVITA' OGNISSANTI 1° NOVEMBRE 2026

FESTA DELL'IMMACOLATA 8 DICEMBRE 2026

FESTIVITA' NATALIZIE: in fase di definizione

FESTIVITA' PASQUALI: 28-29 MARZO 2027;

FESTA DELLA LIBERAZIONE: 25 Aprile 2027

FESTA DEI LAVORATORI: 01 Maggio 2027

FESTA DELLA REPUBBLICA: 02 Giugno 2027



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



ATTIVITA' E TARIFFE PALESTRA

STAGIONE SPORTIVA 2026/2027

01.10.2026- 30.05.2027



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

