

## 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 8 lezioni: €64.00**

**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 8 lezioni: €64.00**

**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

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

**Tariffa 16 lezioni: € 128.00**

**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.

### POWER PILATES - iscrizione bimestrale

Mar + VEN 08:30-09:30

**Tariffa 16 lezioni: € 128.00**

**Lezione di prova: €9.00**

Il **POWER PILATES** è un mix tra Pilates, allenamento funzionale e allenamento posturale. Gli esercizi vengono eseguiti a corpo libero e con l'utilizzo di pesi e attrezzi. I movimenti sono semplici e naturali, di difficoltà media. Si rinforza il core (addome, vita, parte centrale ed inferiore della schiena); si migliora la flessibilità dei muscoli, la forza e la resistenza; si lavora molto in isometria e in quadrupedia (sconsigliato a chi ha problemi alle ginocchia).

### GINNASTICA FUNZIONALE - iscrizione bimestrale

Lun + Mer 19:00-20:00

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

ven 18:00-19:00(solo palestra)

**Tariffa 16 lezioni 2vs: € 128.00**

**Tariffa 24 lezioni 3vs: € 192.00**

**Lezione di prova: €9.00**

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.

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

### GINNASTICA DOLCE - iscrizione bimestrale

Mar+Ven 09:30-10:30

Mar+Gio 10:30-11:30

**Tariffa 16 lezioni: € 96.00**

**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 8 lezioni: €64.00**

**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. 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 + Gio 18:00-19:00

Lun 19:00-20:00

**Tariffa 8 lezioni: € 80.00**

**Tariffa 4 lezioni: € 40.00**

**Lezione di prova: €10.00**

**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.

# POLIAMBULATORIO SPECIALISTICO Sant'Alvise

## CERTIFICATO IDONEITA' SPORTIVA NON AGONISTICA

**ELETTROCARDIOGRAMMA  
COMPRESO**

PER INFO 0415242521  
POLIAMBULATORIO@PISCINASANTALVISE.IT

**RINNOVI BIMESTRALI e NUOVE ISCRIZIONI:  
RINNOVI BIMESTRALI e NUOVE ISCRIZIONI:**

**BIMESTRE OTT-NOV 2023:**

rinnovi entro il 13/09/2024; nuove iscrizioni dal 16/09/2024

**BIMESTRE DIC-GEN 2024:**

rinnovi entro il 16/11/2024; nuove iscrizioni dal 18/11/2024

**BIMESTRE FEB-MAR 2024:**

rinnovi entro il 18/01/2025; nuove iscrizioni dal 20/01/2025

**BIMESTRE APR-MAG 2024:**

rinnovi entro il 15/03/2025; nuove iscrizioni dal 17/03/2025

**Ritorna  
in forma  
con noi!**

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

**CHIUSURE IMPIANTO**

**FESTIVITA' OGNISSANTI:** 1° novembre 2024

**FESTIVITA' NATALIZIE:** 8-24-25-26-31 dicembre 2024;  
1-6 gennaio 2025

**FESTIVITA' PASQUALI:** 20-21 aprile 2025;

**FESTA DELLA LIBERAZIONE:** 25 Aprile 2025

**FESTA DEI LAVORATORI:** 01 maggio 2025

**FESTA DELLA REPUBBLICA:** 02 Giugno 2025

**Sant'Alvise**  
Società Sportiva Dilettantistica a r.l.



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



## ATTIVITA' E TARIFFE PALESTRA

STAGIONE SPORTIVA 2024/2025  
30 settembre 2024- 31 maggio 2025



**PER INFORMAZIONI LA SEGRETERIA E' APERTA**

Dal Lunedì al Venerdì 8:30-20:00

Sabato 8:30-12:30

[TEL:041-5240538](tel:041-5240538)

CANNAREGIO 3163 VENEZIA

Mail:[info@piscinasantalvise.it](mailto:info@piscinasantalvise.it)

[www.piscinasantalvise.it](http://www.piscinasantalvise.it)

