



ARGENTO VIVO (over 60)

Scuola Nuoto

Lun, Gio 8.00--8.45--9.30
Mer 8.00--8.45
Mar, Ven 8.00--8.45--9.30

Acquagym acqua bassa

Combinazione di esercizi a ritmo di musica in acqua bassa.

Mar, Ven 8.30
Mer 8.45

Acquagym acqua alta

Combinazione di esercizi in acqua alta con cintura galleggiante.

Mar, Ven 9.30

Tariffe corso 8 lezioni: € 45,00

Attività Palestra

Ginnastica dolce abbinata ad esercizi posturali.

Mar, Ven 9.30

Tariffe corso 8 lezioni: € 36,00

ADULTI NUOTO

Scuola Nuoto Adulti

Lun, Gio 8.00--8.45--9.30--13.00--17.45--18.30--19.15--20.00--20.45
Mer 8.00--8.45--18.30--19.15
Mar, Ven 8.00--8.45--9.30--12.30--13.15--17.45--18.30--19.15--20.00
Sab 8.00--8.45--9.30--10.15--11.00

Ambientamento Adulti

Per chi ha interesse a prendere confidenza con l'acqua in modo divertente e tonificante; abbinamento di esercizi di scuola nuoto e di acqua fitness.

Mar, Ven 7.45--9.30--20.20
Sab 8.00

Tariffe corso 8 lezioni: € 73,00



ADULTI NON SOLO NUOTO

Scuola Pallanuoto Adulti

Lun--Gio 20.00

Subacquaticità Elementi base di apnea e snorkeling

Mer 19.15

Premaster -- Corso di perfezionamento tecnico con introduzione di principi allenanti (60 minuti)

Lun, Gio 8.45--19.15--20.15

Mar, Ven 19.15

Aquatriathlon -- Solo per veri campioni o per chi ama faticare, attività che unisce bike, corsa e nuoto

Mer 19.15 (60 minuti)

Tariffe corso 8 lezioni: € 78,00

ADULTI ACQUAFITNESS

AA= Acqua Alta AB=Acqua Bassa

Interval Training (AA) -- Attività ad alto impatto che alterna momenti di lavoro in movimento a momenti di esercitazioni sul posto uniti a picchi di lavoro molto allenanti...provare per credere!

Lun 8.30 Mar 13.15--17.45 Mer 13.45 Ven 8.30--14.00 Sab 9.30

Bike & Gym (AB) -- Attività in acqua che prevede 20 minuti di bike e 25 minuti di Acquagym

Lun 13.15--19.30 Mar 18.40 Gio 9.20 Sab 13.30

Aquadynamic (AB) La rivoluzione dell'acquagym! E' un allenamento completo che sfrutta la resistenza dell'acqua e propone esercizi cardiorespiratori e di rinforzo per tutti i distretti muscolari.

Lun 18.40 Mar 13.00--19.30 Mer 20.20 Gio 8.00--19.30

Acquawork (AB) E' un allenamento concepito per potenziare rapidamente addominali, petto, schiena e avere gambe d'acciaio.

Lun 8.30 Gio 20.20 Ven 13.00

Aquacircuit (AB) -- Attività in acqua con bike, tapis roulant alternate ad esercizi di acquagym

Lun 9.20--20.20 Mer 8.00 Gio 13.15 Dom 12.00



CIRCOLO DIPENDENTI BANCA POPOLARE DI VICENZA

ADULTI ACQUAFITNESS

AA= Acqua Alta AB=Acqua Bassa

AquaGAG (AB) -- scolpisci il tuo corpo divertendoti! Tonifica gambe, addominali e glutei

Lun 16.15 Gio 16.15

Fit & Fun (AB) -- La musica come elemento trainante per un allenamento divertente. Energia al 100%

Lun 14.00 Ven 19.30

Cardiogag (AA) -- Allenamento cardiaco a tempo di musica abbinato ad una tonificazione mirata

Mar 8.30--16.15

Mer 13.00 Gio 8.30

Ven 13.15--16.15--17.45

Sab 8.45--10.15 Dom 11.00

Bike (AB) -- Per chi ama pedalare e sfruttare la potenza della bike unita alle proprietà dell' acqua

Mer 18.40

Acquafitness competition (AA) -- Entra a far parte di una squadra di fitness! Se ti piace la competizione questo è il corso che fa per te.

Mar 18.30 Ven 18.30

ACP – Acquacombact (AB) -- Attività aerobica che utilizza i movimenti della kick-boxing per scaricare le tensioni quotidiane e bruciare i grassi.

Gio 14.00--18.40

Tariffe corso 8 lezioni: € 73,00

Short program -- E per chi ha poco tempo ma non vuole rinunciare al suo benessere 30 minuti di attività intensa con attrezzi.

Lun 12.45 Bike -- Gio 12.45 Runnig -- Mer 14.45 Acquafluidpilates

Tariffe corso 8 lezioni: € 50,00

CIRCOLO DIPENDENTI DELLA BANCA POPOLARE DI VICENZA

CIRCOLO DIPENDENTI DELLA BANCA POPOLARE DI VICENZA

SEDE LEGALE VIA BTG. FRAMARIN, 18 - 36100 VICENZA – C.F.95026590240

SEGRETERIA: TEL. 0444/339536 - FAX 0444/537448- E-MAIL: CIRCOLO@POPVI.IT – WWW.POPOLAREVICENZA.IT/CIRCOLONEW

ORARIO DI APERTURA AL PUBBLICO DELLA SEGRETERIA LUN.-MERC.-VEN. DALLE 14,00 ALLE 16,00



ADULTI PALESTRA

Tono&Balance

La lezione prevede una prima parte di bonificazione generale con l'utilizzo di piccoli attrezzi e una seconda di esercizi di pilates e ginnastica articolare utilizzando le fitballs.

Lun 13.30--17.00 Mer 17.00 Gio 14.15--17.45--20.20 Ven 17.00 Mer 17.00 Gio 14.15--17.45--20.20 Ven 17.00

Body Pump

Una combinazione di ginnastica aerobica con esercizi nella sala pesi, dando vita ad un mix che permette di ottenere una spesa calorica elevata insieme alla bonificazione dei muscoli di tutto il corpo

Mar 18.40--20.20 Gio 19.30 Ven 18.40

Sh'Bam

E' un allenamento composto da movimenti divertenti che propone passi dance semplici, sensuali e garantisce un efficace allenamento brucia grassi.

Lun 17.45 Mar 19.30 Gio 18.40 Ven 17.45

Pilates

Programma di esercizi rivolti ai muscoli posturali. Un aiuto per bilanciare il corpo e supportare la colonna vertebrale.

Lun 14.15--18.40--19.30--20.20 Mar 8.30--13.45--17.45
Mer 8.30--9.30--18.40--19.30--20.20 Gio 12.45 Ven 8.30--13.00--13.45

Tariffe corso 8 lezioni: € 57,00

Short Program (attività 30 minuti)

Body Pump

Lun 12.45 Mar 13.00 Gio 13.30

Sh'Bam

Mar 17.00 Mer 17.45 Gio 17.00

Tariffe corso 8 lezioni: € 38,00



TEENAGERS

(dalla 2° media ai 18 anni)

Scuola Nuoto Teenager

Lun, Gio 15.30--17.00--17.45--18.30--19.15

Mar, Ven 17.00--17.45--18.30--19.15

Mer 17.00--17.45--18.30

Sab 15.00--15.45--16.30--17.15

Tariffe corso 8 lezioni: € 66,00

TEEN NON SOLO NUOTO

(Attività alternative al nuoto per chi ha già acquisito stile, dorso e rana)

Scuola Pallanuoto

Lun, Gio 19.15 (13/15 anni)

Mar, Ven 19.15 (15/17anni) -- 20.00 (16/18 anni)

Scuola Nuoto Sincronizzato

(15 minuti di riscaldamento a terra e 45 minuti in acqua)

Lun, Gio 16.45--17.45

Tariffe corso 8 lezioni: € 66,00

ACQUAFITNESS

Interval Training

Mar 17.45 Ven 14.00

Fit&fun

Lun 14.00 Ven 18.40

Acquafitness competition

Mar 18.30 Ven 18.30

Acquagag

Lun 16.15 Gio 16.15

Bike & Gym

Lun 19.30 Mar 18.40 Sab 13.30

Cardiogag

Mar 16.15 Ven 16.15--17.45

ACP -- Acquacombact

Gio 14.00--18.40

Acquflidpilates

Mer 14.45

Tariffe corso 8 lezioni: € 66,00



TEENAGERS

(dalla 2° media ai 18 anni)

**PALESTRA
Tono&Balance**

Lun 17.00 Mer 17.00 Gio 14.15--17.45 Ven 17.00

Sh'Bam

Lun 17.45 Mar 19.30 Gio 18.40 Ven 17.45

Tariffe corso 8 lezioni: € 57,00

**Short Program (attività 30 minuti)
Sh'Bam**

Mar 17.00 Mer 17.45 Gio 17.00

Tariffe corso 8 lezioni: € 38,00

RAGAZZI

(dalla 2° elementare alla 1° media)

Scuola Nuoto Ragazzi

dal Lun al Ven 16.15--17.00--17.45

Sab 8.45--9.30--10.15--11.00--11.45--15.00--15.45--16.30--17.15

**RAGAZZI NON SOLO NUOTO
(Attività alternative al nuoto per chi ha già acquisito stile e dorso)**

Scuola Pallanuoto

Lun, Gio 18.30

**Scuola Nuoto Sincronizzato
(15 minuti di riscaldamento a terra e 45 minuti in acqua)**

Lun, Gio 16.45--17.45

Mer 16.45

Tariffe corso 8 lezioni: € 60,00



BABY

Dal 2° anno di materna alla 1° elementare inclusa

“C’ERA UNA VOLTA IN ACQUA”

Percorso di conoscenza, autonomia e benessere in acqua attraverso il gioco, il divertimento e l’animazione. Ogni obiettivo didattico viene associato ad un personaggio acquatico.

dal Lun al Ven 16.15--17.00--17.45

Sab 8.45--9.30--10.15--11.00--11.45--15.00--15.45--16.30--17.15

Tariffe corso 8 lezioni: € 60,00

NASCERE E CRESCERE INSIEME

per bambini dai 3 ai 48 mesi e gestanti

“C’ERA UNA VOLTA IN ACQUA”

Nuovo percorso ludico per un armonioso sviluppo psicofisico del bambino. Ogni tappa educativa viene associata ad un animaletto.

3/6 MESI

Mar 11.00 Mer 15.30
Sab 9.30 Dom 9.30

7/12 MESI

Mer 15.30--16.15
Sab 9.30 Dom 9.30

13/18 MESI

Mer 16.15 Sab 10.15
Dom 10.15

18/24 MESI

Mar 17.45 Mer 17.00
Sab 10.15--11.00 Dom 10.15

24--36 MESI

Lun 17.45 Mar 17.00 Mer 17.00--17.45 Gio 17.45
Ven 17.00/17.45 Sab 11.00--11.45 Dom 11.00

36/48 MESI

Lun 17.00 Mar 17.00--17.45 Mer 16.15--17.00--17.45 Gio 17.00
Ven 17.00--17.45 Sab 9.30--10.15--11.00--11.45--16.30 Dom 11.00

Tariffe corso 8 lezioni: € 73,00

CORSI ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA

Lun 11.30 Mer 13.00 Ven 18.40 Sab 11.00--12.30

sono previsti incontri teorici gratuiti.

Tariffe corso 8 lezioni: € 91,00

Dopo la nascita organizziamo corsi di massaggio infantile AIMI e Spazio Mamme.

Per info e orari rivolgersi alla segreteria.

CIRCOLO DIPENDENTI DELLA BANCA POPOLARE DI VICENZA

CIRCOLO DIPENDENTI DELLA BANCA POPOLARE DI VICENZA

SEDE LEGALE VIA BTG. FRAMARIN, 18 - 36100 VICENZA - C.F.95026590240

SEGRETERIA: TEL. 0444/339536 - FAX 0444/537448 - E-MAIL: CIRCOLO@POPVI.IT - WWW.POPOLAREVICENZA.IT/CIRCOLONEW

ORARIO DI APERTURA AL PUBBLICO DELLA SEGRETERIA LUN.-MERC.-VEN. DALLE 14,00 ALLE 16,00



CIRCOLO DIPENDENTI BANCA POPOLARE DI VICENZA

NUOTO LIBERO

ORARI NUOTO LIBERO

Dal lunedì al venerdì

Dalle 08,00 alle 14,00

Dalle 16,30 alle 20,45 (su prenotazione)

Sabato

Dalle 08,00 alle 18,30 (su prenotazione)

PREZZI

dal Lun al Ven euro 07,50

Sab e Dom euro 09,00

10 ingressi euro 64,00

20 ingressi euro 118,00

Mensile euro 85,00

Stagionale euro 350,00 (piscina coperta da settembre maggio)

Annuale euro 435,00 (piscina coperta e scoperta da settembre ad agosto)

CALENDARIO CORSI 2013--2014

1°turno: dal 09/09 al 10/11. Iscrizioni dal 01/05

2°turno: dal 11/11 al 26/01. Iscrizioni dal 02/11

3°turno: dal 27/01 al 30/03. Iscrizioni dal 18/01

4°turno: dal 31/03 al 01/06. Iscrizioni dal 22/03

Sospensione Corsi: 01/11 -- 08/12 -- dal 23/12 al 06/01 -- dal 19/04 al 21/04 -- 25/04 -- 01/05

QUOTA ASSOCIATIVA

Quota annuale € 30,00

Quota annuale famiglia € 20,00 cad.

Possibilità di certificato medico presso la nostra sede 30,00 euro

4° TURNO : DAL 31 MARZO 2014 AL 1° GIUGNO 2014

**ISCRIZIONE DA INVIARE VIA EMAIL ALLA SEGRETERIA DEL
CIRCOLO DIPENDENTI ENTRO **LUNEDI' 17 MARZO 2014****

CIRCOLO DIPENDENTI DELLA BANCA POPOLARE DI VICENZA

CIRCOLO DIPENDENTI DELLA BANCA POPOLARE DI VICENZA

SEDE LEGALE VIA BTG. FRAMARIN, 18 - 36100 VICENZA - C.F.95026590240

SEGRETERIA: TEL. 0444/339536 - FAX 0444/537448 - E-MAIL: CIRCOLO@POPVI.IT - WWW.POPOLAREVICENZA.IT/CIRCOLONEW

ORARIO DI APERTURA AL PUBBLICO DELLA SEGRETERIA LUN.-MERC.-VEN. DALLE 14,00 ALLE 16,00