



## CORSO PER BAMBINI

### Orari:

- **BAMBINI** Lunedì e giovedì - martedì e venerdì – mercoledì  
16,20/17,05 – 17,00/17,50 - 17,45/18,35  
Sabato: (dal 1° ottobre): 15,00/15,45 – 15,45/16,30

### PER CORSI 2 VOLTE A SETTIMANA

**TURNO N° 1:** LUNEDI/GIOVEDI

**Tariffe:**

Bambini da 4 a 14 anni

**TURNO N° 2:** MARTEDI/VENERDI

**2 mesi**

101,00

### PER CORSI 1 VOLTA A SETTIMANA

**TURNO N° 3:** specificare il giorno

**Tariffe:**

Bambini da 4 a 14 anni

**2 mesi**

66,00

## CORSO PER ADULTI

### Orari:

- **ADULTI** Lunedì e giovedì - martedì e venerdì  
12,50/13,35 (solo lun/giov) – 17,50/18,35 (solo lun/giov) - 18,35/19,20 - 19,20/20,05 -  
20,05/20,50  
Mercoledì: 18,35/19,20 – 19,20/20,05

### PER CORSI 2 VOLTE A SETTIMANA

**TURNO N° 1:** LUNEDI/GIOVEDI

**Tariffe:**

Adulti

**TURNO N° 2:** MARTEDI/VENERDI

**2 mesi**

119,00

### PER CORSI 1 VOLTA A SETTIMANA

**TURNO N° 3:** per corsi adulti solo il mercoledì

**Tariffe:**

Adulti

**2 mesi**

68,00



## **SUPER CORSO ADULTI**

Corso di nuoto di 1 ora con 2 frequenze settimanali con livello natatorio 5° 6°.

LUNEDÌ e GIOVEDÌ / MARTEDÌ e VENERDÌ ore 19,20/20,20

TARIFFE:                      iscrizione € 33,30                      2 mesi € 151,50

## **SUPER CORSO JUNIOR (11/15 anni)**

Corso di nuoto di 1 ora con 2 frequenze settimanali con livello natatorio 5° 6°.

MARTEDÌ e VENERDÌ ore 17.50/19.20

TARIFFE:                      iscrizione € 33,30                      2 mesi €. 147,00

## **NEW: CORSO PERFEZIONAMENTO**

Attività stagionale dal 16 settembre al 5 giugno rivolto a ragazzi dal 3° livello natatorio.

LUNEDÌ – MERCOLEDÌ – GIOVEDÌ ore 15,20/16,20

TARIFFE:                      iscrizione € 33,30                      STAGIONALE €. 474,00



## PROGRAMMA ACQUAFITNESS 2014/2015

### ACQUA GYM

#### LUNEDÌ E GIOVEDÌ

09,30/10,15 – 12,50/13,35 – 13,35/14,20 – 17,00/17,45  
17,45/18,30 – 18,35/19,20 – 19,20/20,05 – 20,15/21,00 (a. gag)

#### MARTEDÌ E VENERDÌ

08,30/09,15 – 09,15/10,00 – 10,00/10,45 – 12,50/13,35 (a. gag) - 17,45/18,30 –  
18,30/19,15 – 19,15/20,00 - 20,15/21,00

#### MERCOLEDÌ

09,00/09,45 – 17,00/17,45 – 17,45/18,30 – 18,30/19,15 – 19,20/20,05 -20,05/20,50

#### SABATO

09,30/10,15

#### TARIFFE:

##### CORSO DA 45'

##### 1 giorno a settimana

Iscrizione annua: euro 33,30

##### 2 giorni a settimana

2 mesi	59,50	109,00
5 mesi	129,00	245,00
10 mesi	231,00	427,50

### SOFT PILATES LUNEDI E GIOVEDI 15,20/16,05

#### TARIFFE:

SOFT PILATES 46,00

Iscrizione annua: euro 33,30

81,00

### HYDROBIKE & GYM

Allenamento intenso con utilizzo di bike e piccoli attrezzi per stimolare, tonificare e drenare gli arti inferiori.

LUNEDÌ E GIOVEDÌ 18,30/19,30 MARTEDÌ E VENERDÌ 19,25/20,15

### CIRCUIT TRAINING (50 minuti)

Lavoro a circuito in acqua. Un mix esplosivo di acquagym, bike e tapis roulant.

LUNEDÌ 08,25/09,15 – 12,50/13,40 – 13,40/14,30

GIOVEDÌ 08,20/09,15

MARTEDÌ E VENERDÌ 09,00/09,50 – 18,35/19,25



### **WATER TRAINING (50 minuti)**

Lavoro intensivo con l'utilizzo dei grandi attrezzi acquatici (bike e tapis roulant).

MERCOLEDÌ 12,50/13,40 – 19,15/20,05

### **ACQUA TECNICA (45 minuti)**

Un nuovo modo di vivere l'acqua! Si approfondiscono le tecniche dell'acquafitness e del nuoto in generale, senza tralasciare la bonificazione e l'allenamento funzionale.

MARTEDÌ E VENERDÌ 13,35/14,20

### **ACQUA TRAINING (45 minuti)**

Corso che abbina esercizi dell'acquagym e del nuoto per una tonificazione generale. Svolto in vasca da 25 mt.

MERCOLEDÌ' 13,15/14,00

## **HYDROBIKE & GYM - CIRCUIT/WATER TRAINING - ACQUA TECNICA - ACQUA TRAINING**

TARIFFE:

Iscrizione annua: euro 33,30

	<b>1 giorno a settimana</b>	<b>2 giorni a settimana</b>
2 mesi	68,00	122,00
5 mesi	155,00	275,00
10 mesi	279,00	480,00



## ACQUA FREE

Hai problemi di orario? L'Acqua Free è l'attività giusta per te! E' possibile iscriversi ad un corso free per la quale e' obbligatoria la prenotazione delle lezioni in qualsiasi corso di acquagym previa disponibilità di posti.

TARIFFE:

Iscrizione annua: euro 33,30

## ACQUAGYM FREE

	<b>1 giorno a settimana</b>	<b>2 giorni a settimana</b>
2 MESI	64,00	117,50
5 MESI	141,00	262,00
10 MESI	249,00	450,50

## OPEN ACQUAFITNESS

12 mesi di attività con frequenza fino ad un massimo di 5 lezioni settimanali, nuoto libero e un settore in più a scelta

TARIFFE:

Iscrizione annua: euro 33,30

11 MESI 785,00 euro

## TESSERA GENITORI ISCRIZIONE ANNUA 33,30

Tuo figlio under 14 partecipa alle nostre attività e tu vorresti fare altrettanto mentre lo aspetti?

Hai la possibilità di frequentare la sala fitness oppure un corso di acquagym durante lo stesso orario del corso di tuo figlio.

	<b>1 volta</b>	<b>2 volte</b>
2 mesi fitness	€ 46,50	€ 78,00
2 mesi acquagym	€ 59,00	€ 108,00



## TESSERE - GOLD - SILVER

### TESSERA GOLD

Tessera Open con **validità 12 mesi** dalla data di acquisto.

**PISCINA:** Frequenza a corsi di nuoto, acqua fitness (previa prenotazione fino ad un massimo di 5 lezioni settimanali) e nuoto libero.

**CORPO LIBERO:** Frequenza libera ai corsi.

**FITNESS:** Accesso libero con orario open.

**THERMARIUM:** Accesso libero (previa prenotazione).

**INDOOR CYCLING:** Frequenza libera (previa prenotazione).

**WALKING PROGRAM:** Frequenza libera (previa prenotazione).

**SANDA':** Frequenza al corso.

### TESSERA SILVER

Tessera con **validità 12 mesi** dalla data di acquisto con possibilità di accedere ai servizi della tessera GOLD **fino alle ore 15.00**.

Iscrizione annua      33,30 euro

GOLD                    1.007,00 euro

SILVER                  806,00 euro



## SALA FITNESS

Dal **lunedì al venerdì** 07.00/22.00 **Sabato** 09.00/19.00 **Domenica** 09.00/14.00

Iscrizione annua	33,30 euro
1 ingresso open non iscritto	15,00 euro
1 ingresso open iscritto	12,00 euro
10 ingressi open iscritto (validità 3 mesi)	100,00 euro

### **Fascia 07.00/12.00**

Dal lunedì al venerdì si può entrare in sala dalle 7.00 alle 12.00 mentre durante il weekend si può usufruire in orario open.

Iscrizione annua	33,30 euro
2 mesi	65,00 euro
6 mesi	168,00 euro
Annuale (12 mesi)	325,00 euro
Annuale + thermarium (12 mesi)	419,00 euro

### **Fascia open**

Iscrizione annua	33,30 euro
2 mesi	94,50 euro
6 mesi	245,00 euro
Annuale (12 mesi)	416,00 euro
Annuale + thermarium (12 mesi)	506,00 euro

## FORMULE OPEN

**WELLNESS:** formula open con thermarium, nuoto libero, sala fitness, corpo libero, indoor cycling e walking compresi.

3 mesi	€ 262,00	6 mesi	€ 443,00	12 mesi	€ 757,00
--------	----------	--------	----------	---------	----------

**SPORT:** formula open con fitness, corpo libero, indoor cycling, e walking compresi.

3 mesi	€ 247,00	6 mesi	€ 413,00	12 mesi	€ 701,00
--------	----------	--------	----------	---------	----------

**RELAX:** formula open con thermarium, nuoto libero e sala fitness compresi.

3 mesi	€ 227,00	6 mesi	€ 382,00	12 mesi	€ 646,00
--------	----------	--------	----------	---------	----------

**WATER RELAX:** 1 corso bisettimanale a scelta fra acquafitness o corso nuoto + nuoto libero + thermarium.

3 mesi	€ 252,00
--------	----------

---

**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



### **CORPO LIBERO**

#### Quote

Iscrizione annua	33,30 euro
1 ingresso open non iscritto	15,00 euro
1 ingresso open iscritto	12,00 euro
10 ingressi open iscritto (validità 3 mesi)	100,00 euro

#### Fascia 07.00/12.00 (corpo libero + sala fitness)

2 mesi	94,00 euro
--------	------------

#### Fascia open (corpo libero + sala fitness)

2mesi	116,00 euro
6 mesi	313,00 euro
12 mesi	536,00 euro

### **Inoltre la nostra struttura offre le seguenti attività:**

CORSO ACQUATICITA' PER BAMBINI DA 3 MESI A 4 ANNI

LEZIONI DI NUOTO INDIVIDUALI

CORSO GESTANTI

GINNASTICA DOLCE

GINNASTICA VERTEBRALE

GINNASTICA POSTURALE

STRETCHING & PILATES

ZUMBA SENTAO

STREET FITNESS

WALKING PROGRAM

INDOOR CYCLING

BALLI: BALLO LISCIO; BALLO CARAIBICO; ZUMBA; BOOGIE WOOGIE ROCK'N ROLL; BALLI DI GRUPPO; BALLO LATINO AMERICANO PER BAMBINI.

DANZA CLASSICA; DANZA MODERNA; DANZA HIP-HOP; TIP TAP; MUSICAL

GINNASTICA RITMICA

ARTI MARZIALI: KUNG-FU WUSHU; TAIJIQUAN; SANDA'

HATHA YOGA

THERMARIUM: IDROMASSAGGIO; BAGNO TURCO; SAUNA

GIOCO PSICOMOTORIO

---

**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**



## INOLTRE

# NOVITA'

La nostra attuale organizzazione ci permette di proporre una convenzione tra il Centro estetico "IO ESTETICA" e la vostra azienda riservando ai Vostri dipendenti pacchetti con **prezzi agevolati**, un ulteriore **sconto del 10%** sugli altri servizi non compresi tra i pacchetti.

Di seguito la nostra proposta:

PACCHETTO DEPILAZIONE comprende:

- 5 depilazioni parziali a € 75,00 (invece di € 110,00)
- 5 depilazioni totali a € 110,00 (invece di € 150,00)

PACCHETTO PEDICURE comprende:

- 5 pedicure più 5 manicure a € 150,00 (invece di € 200,00)

PACCHETTO MASSAGGI comprende:

- 5 massaggi da 25 minuti a € 850,00 (invece di € 120,00)



CIRCOLO DIPENDENTI BANCA POPOLARE DI VICENZA

---

**PER MAGGIORI INFORMAZIONI RIVOLGERSI IN  
SEGRETERIA AL CENTRO SPORT PALLADIO  
0444/963466**

**NOTA BENE: PER QUALSIASI ATTIVITA'  
SOPRA DESCRITTE SI RICHIEDE IL  
CERTIFICATO MEDICO DI IDONEITA'  
ENTRO UN MESE DALLA DATA DI  
ISCRIZIONE.**

**PER RAGIONI ORGANIZZATIVE SI PREGA DI DARE  
LA PROPRIA ADESIONE AL CIRCOLO ENTRO  
LUNEDI 18 AGOSTO 2014 SPECIFICANDO COSA SI  
DESIDERA FARE.**

---

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