

# POLISPORTIVA VIGODARZERE ASD

## ORARIO CORSI 2023-2024

### CORSI ADULTI

attività	giorno	orario	sede di attività	insegnante	
<b>corsi mattina</b>					
GINNASTICA DOLCE	LUNEDI-GIOVEDI	8,55-9,45	sede PSV	MANUEL	
GINNASTICA POSTURALE	LUNEDI-GIOVEDI	10,00-10,50	sede PSV	MANUEL	
GINNASTICA ANTALGICA IPOPRESSIVA	LUNEDI-VENERDI	11,30-12,30	sede PSV	LORENA	
ZUMBA GOLD® + Totalbody flex	MARTEDI -VENERDI	8,40-9,30	sede PSV	GRETA	
PILOGA	MARTEDI	10,00-11,00	sede PSV	MARIANGELA	
PILATES FUNZIONALE	MARTEDI-GIOVEDI	11,30-12,20	sede PSV	MONIA	
YOGA delle stagioni	MERCOLEDI	9,00-10,30	sede PSV	CLAUDIA	
Slowfit POSTURALE	MERCOLEDI	11,00-12,15	sede PSV	JEAN	
SPINE YOGA®	GIOVEDI	6,30-7,45	sede PSV	CHIARA	
YIN YOGA <b>novità</b>	SABATO	8,00-9,15	sede PSV	CHIARA	
HATHA YOGA	DOMENICA	8,30-9,45	sede PSV	TIZIANA	
<b>corsi pausa pranzo</b>					
YOGA delle stagioni <b>novità</b>	LUNEDI	13,00-14,00	sede PSV	CLAUDIA	
YOGA DETOX	GIOVEDI	13,00-14,00	sede PSV	SILVIA	
<b>corsi pomeriggio-sera</b>					
<b>CARDIO</b>	DYNAMIC POSTURAL	LUNEDI-MERCOLEDI	19,00-19,50	Palestra Moroni Vigodarzere	NICOLO'
	CARDIO DANCE	LUNEDI	20,00-20,50	Palestra Moroni Vigodarzere	NICOLO'
	CARDIO TONIC+GAG	MARTEDI	19,00-19,50	Palestra Don Bosco Vigodarzere	NICOLO'
	STEP&DANCE	MARTEDI	20,00-20,50	Palestra Don Bosco Vigodarzere	NICOLO'
	STEP&DANCE	GIOVEDI	19,30-20,20	Palestra Don Bosco Vigodarzere	NICOLO'
	CARDIO TONIC+GAG	GIOVEDI	20,30-21,20	Palestra Don Bosco Vigodarzere	NICOLO'
	ZUMBA® dance ball	LUNEDI	20,30-21,20	Palestra Don Bosco Vigodarzere	GRETA
	ZUMBA®	MERCOLEDI	20,10-21,00	Palestra Don Bosco Vigodarzere	GRETA
	H.I.I.T. High Intensity Interval Training	LUNEDI	19,00-20,00	Palacertosa Vigodarzere	FRANCESCA
	H.I.I.T. High Intensity Interval Training	VENERDI	18,00-19,00	sede PSV	FRANCESCA
	TONIFICAZIONE	MARTEDI-GIOVEDI	18,50-19,40	Palestra D. Savio Terraglione	MARINA
	TONIFICAZIONE	LUNEDI-MERCOLEDI	19,30-20,20	Palestra Pio X° Tavo	MARINA
	TOTAL FIT	MARTEDI-GIOVEDI	20,10-21,00	Sala F.Fellini Saletto	MARINA
TONIC REVIVAL <b>novità</b>	MERCOLEDI	20,00-20,50	sede PSV	SABRINA	
<b>GINNASTICHE</b>	GINNASTICA DOLCE	LUNEDI-GIOVEDI	16,30-17,20	Palestra Pio X° Tavo	CLAUDIA/JEAN
	GINNASTICA DOLCE	LUNEDI-GIOVEDI	17,00-17,50	Centro Parrocchiale Vigodarzere	MANUEL
	GINNASTICA POSTURALE over 65	LUNEDI-GIOVEDI	18,00-18,50	Centro Parrocchiale Vigodarzere	MANUEL
	GINNASTICA POSTURALE under 65	LUNEDI-GIOVEDI	19,00-19,50	Centro Parrocchiale Vigodarzere	MANUEL
	POSTURAL PILATES <b>novità</b>	MARTEDI-GIOVEDI	17,00-18,50	sede PSV	MONIA
	PILATES FUNZIONALE	MARTEDI-GIOVEDI	18,00-18,50	sede PSV	MONIA
	BODY FLEX EVOLUTION	MARTEDI-GIOVEDI	19,00-19,50	sede PSV	MONIA
	PILATES FLEX (con fitball)	LUNEDI	19,30-20,20	Palestra Don Bosco Vigodarzere	GRETA
	PILATES FLEX	MERCOLEDI	19,10-20,00	Palestra Don Bosco Vigodarzere	GRETA
	Slowfit POSTURALE	MERCOLEDI	18,30-19,45	sede PSV	JEAN
<b>ORIENTALI</b>	SPINE YOGA®	LUNEDI	19,00-20,30	sede PSV	CHIARA
	YIN YOGA <b>novità</b>	LUNEDI	21,00-22,00	sede PSV	CHIARA
	SPINE YOGA®	MERCOLEDI	20,00-21,15	Palestra D. Savio Terraglione	CHIARA
	TAI CHI CHUAN	MARTEDI-GIOVEDI	20,00-21,00	sede PSV	STEFANO
	WING CHUN	MARTEDI-GIOVEDI	21,10-22,15	sede PSV	FABIO
	AIKIDO	MERCOLEDI	20,00-22,00	Palacertosa Vigodarzere	ALVISE
	VIET TAI CHI (ragazzi-adulti) <b>novità</b>	MERCOLEDI	19,30-20,30	Sala F.Fellini Saletto	MARCO
	VIET VO DAO (dai 14 anni) <b>novità</b>	MERCOLEDI	20,30-22,00	Sala F.Fellini Saletto	MARCO
	YOGA DOLCE <b>novità</b>	VENERDI	16,30-17,45	sede PSV	JESSICA
<b>corsi OUTDOOR</b>					
NORDIC WALKING TRAINING	LUNEDI-GIOVEDI	20,00-20,50	Argine del Brenta	MANUEL	
NORDIC WALKING - corso tecnica - 3 lez.	da programmare		Argine del Brenta	MANUEL	

# POLISPORTIVA VIGODARZERE ASD

## ORARIO CORSI 2022-2023

### CORSI BAMBINI

	attività	giorno	orario	sede di attività	insegnante
U N D E R  1 4	PALLAVOLO 6-8 anni	LUNEDI-GIOVEDI	16,30-17,30	Palestra Moroni Vigodarzere	CLAUDIA
	PALLAVOLO 9-12 anni	LUNEDI-GIOVEDI	17,30-18,30	Palestra Moroni Vigodarzere	CLAUDIA
	ZUMBA KIDS® 6-11anni	LUNEDI-MERCOLEDI	16,30-17,30	sede PSV	ROSANNA
	ZUMBA KIDS® junior 4-5anni	LUNEDI	17,40-18,30	sede PSV	ROSANNA
	HIP HOP Baby Boss (sc. elementari)	LUNEDI 16,45-17,45 VENERDI 17,30-18,30		Palacertosa Vigodarzere	ILARIA
	HIP HOP The Miss (sc. medie)	LUNEDI 17,45-18,45 VENERDI 18,30-19,30		Palacertosa Vigodarzere	ILARIA
	GIOCOSPORT 4-5 anni	MERCOLEDI	16,30-17,20	Palestra Moroni Vigodarzere	ALESSIO
	MULTISPORT 6-11 anni	MERCOLEDI	17,30-18,45	Palestra Moroni Vigodarzere	ALESSIO
	JUDO BAMBINI (dai 4 anni)	MERCOLEDI	17,30-18,30	Palacertosa Vigodarzere	ANDREA
	JUDO RAGAZZI	<b>novità</b> MERCOLEDI	18,30-19,30	Palacertosa Vigodarzere	ANDREA
	VIET VO DAO (5-13anni)	<b>novità</b> MERCOLEDI	18,30-19,30	Sala F.Fellini Saletto	MARCO
	BABY DANCE 4-5 anni	VENERDI	16,30-17,20	Palacertosa Vigodarzere	ILARIA
	GINNASTICA RITMICA1	MERCOLEDI	17:00-18:00	Palestra Don Bosco Vigodarzere	BENEDETTA
	GINNASTICA RITMICA2	MERCOLEDI	17:30-19:00	Palestra Don Bosco Vigodarzere	BENEDETTA
PSICOMOTRICITA' dai 3 anni	GIOVEDI pomeriggio dalle 15:30		SALA PICCOLA - sede PSV	ARIANNA	

### PERCORSO NASCITA-prima infanzia

attività	giorno	orario	sede di attività	insegnante
MASSAGGIO DEL BAMBINO A.I.M.I.	MARTEDI	10,00-12,00	sede PSV	MARILENA
YOGA IN GRAVIDANZA	SABATO	9,30-11,00	sede PSV	SILVIA
YOGA POST-PARTO mamma-bambino	VENERDI	9,45-11,15	sede PSV	SILVIA

### ...ALTRO

attività	giorno	orario	sede di attività	insegnante
SPINE YOGA			DOLO (VE)	CHIARA
TAI CHI QUAN			MESTRINO (PD)	FEDERICO

AGGIORNAMENTO 25/07/2023

IL PRESENTE ORARIO POTREBBE SUBIRE DELLE VARIAZIONI

PER FREQUENTARE TUTTE LE ATTIVITA' è NECESSARIO ESSERE ASSOCIATI ALLA POLISPORTIVA

IL RINNOVO DELLE QUOTE DI PARTECIPAZIONE VA SEMPRE EFFETTUATO IN ANTICIPO ENTRO IL GIORNO 25 DEL MESE IN CORSO

DURANTE LA BELLA STAGIONE ALCUNI CORSI SI SVOLGONO NELLE AREE VERDI PUBBLICHE

>>> per tutte le attività è possibile fare la lezione di prova gratuita su [PRENOTAZIONE in segreteria](#) <<<



POLISPORTIVA  
VIGODARZERE

POLISPORTIVA VIGODARZERE Associazione Sportiva Dilettantistica

Iscritta al registro nazionale CONI e all'albo delle associazioni del Comune di Vigodarzere

Vigodarzere, Via Roma 224

info@psvsport.it – www.psvsport.it

049 88 744 99 348 56 39 452

