PALAMAZZALOVO
Attività Sportive 2025-26

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Insegnanti
GINNASTICA DOLCE 60' intensità bassa Ginnastica semplice ma efficace per mantenere il fisico in piena efficienza e la mente sempre attiva.	DALLE 16.00 ALLE 17.00		DALLE 16.00 ALLE 17.00			SILVIA (lun.) ADELE (merc.)
TOTAL STEP&TONE 60' intensità medio/alta Allenamento vario e divertente che allena i principali distretti muscolari. Focus sulla tonificazione di braccia, addome, gambe e glutei per uno stato di forma ottimale. Attività complementare al corso TOTAL FITBALL.	DALLE 17.00 ALLE 18.00					SILVIA
TOTAL FITBALL 60' intensità medio/alta Allenamento funzionale svolto con l'utilizzo della fitball e di piccoli attrezzi che tonificano il fisico in armonia. Attività complementare al corso TOTAL STEP&TONE.			DALLE 17.00 ALLE 18.00			ADELE
PILATES 60' intensità media Esercizi che rinforzano e tonificano i muscoli stabilizzatori a vantaggio di una più efficiente mobilità articolare.	DALLE 18.00 ALLE 19.00		DALLE 18.00 ALLE 19.00			MARIVANA
TONIFICAZIONE 60' intensità medio/alta Allineamento energico e completo per migliorare il tono e l'elasticità muscolare. Attività a corpo libero, con pesi leggeri e attrezzi.				DALLE 18.00 ALLE 19.00		ADELE
GINNASTICA POSTURALE 60' intensità bassa Esercizi che eliminano le tensioni derivanti dalla quotidianità, riequilibrando l'apparato scheletrico e muscolare.	DALLE 19.00 ALLE 20.00		DALLE 19.00 ALLE 20.00			MARIVANA
CIRCUIT FIT 60' intensità alta Esercizi svolti a circuito in rapida successione che aumentano la capacità aerobica e la resistenza fisica.		DALLE 19.00 ALLE 20.00			DALLE 19.00 ALLE 20.00	SILVIA
CORSO DI CORSA - 60'intensità medio/alta Esercizi e tecniche di allenamento per un avvicinamento graduale e stimolante al mondo della corsa.	Ogni mercoledì, a partire dal 17 settembre 2025, dalle 19.00 alle 20.00 per un totale di 10 lezioni all'aperto.					FRANCESCO

INIZIO ATTIVITÀ LUNEDÌ 8 SETTEMBRE

DA NOI LE ATTIVITÀ HANNO FREQUENZA LIBERA!

Con ogni **ABBONAMENTO OPEN** puoi frequentare ogni giorno **tutti i corsi** che desideri.

QUOTA DI ISCRIZIONE (compresa quota associativa di € 5,00)	€ 25	Certificato Medico non agonistico obbligatorio

ABBONAMENTI

GINNASTICA DOLCE MENSILE	€ 30
OPEN CORSI 10 INGRESSI utilizzabili nell'arco della stagione sportiva per frequentare quando puoi e quando vuoi.	€ 100
OPEN CORSI 1 MESE	€ 40
OPEN CORSI 3 MESI	€ 100
OPEN CORSI 4 MESI E 1/2	€ 140
OPEN CORSI ANNUALE 9 MESI	€ 250
CORSO DI CORSA (10 lezioni)	€ 100

FIDELITY PROGRAM

Con gli abbonamenti Open corsi di 9 mesi, in omaggio l'asciugamano Liberamente.

Sono previste agevolazioni per i componenti della stessa famiglia.

PER INFORMAZIONI:
Segreteria 366.240.0663
Alberto 348.825.0090
Gianfranco 348.747.4824
liberamentessd@gmail.com

Ci trovi in Via Malipiero 125/A a Montebelluna (TV)

www.palamazzalovo.it
Palamazzalovo di Montebelluna
Palamazzalovo

PALAMAZZALOVO

Sport · Musica · Spettacoli · Convegni · Feste

inquadra e visita il nostro sito web

CENTRO MEDICO TRIVENETO

Capita di aver bisogno di assistenza medica, riabilitativa o psicologica. Altre volte risulta necessario ricevere assistenza legale e medico legale o, nel caso di aziende, supporto in medicina del lavoro e sicurezza.

018 Centro Medico Triveneto, con la sua equipe di specialisti in differenti discipline, vi viene in aiuto nelle piccole e grandi problematiche che la vita privata o professionale può presentare.

Perché sapere a chi rivolgersi, è il primo passo per iniziare a star bene.

I nostri servizi per sport e salute

- **VISITE MEDICO SPORTIVE**
  (AGONISTICHE E NON AGONISTICHE)
- **VISITE SPECIALISTICHE**
  (GERIATRIA, MEDICINA INTERNA, REUMATOLOGIA)
- **NEUROLOGIA**
- **FISIOTERAPIA**
  (TRATTAMENTO TECAR)
- **ELETTROMIOGRAFIA**
- **STUDIO NEUROFISIOLOGICO**
- **PSICOLOGIA E PSICOTERAPIA**
  (TRATTAMENTI DSA, ADHD, ABA)
- **DIETISTA**
  (PROGRAMMI PERSONALIZZATI)

I nostri dipartimenti

MEDICINA · PSICOLOGIA · LAVORO · LEGALE

CENTRO MEDICO TRIVENETO
Dir. Sanitario Dott. Lelli Stefania
Piazza Aldo Moro 28· 31044 MONTEBELLUNA (TV)
Tel. +39.0423.604.173· Fax +39.0423.249.823
www.018centromedico.it· info@018centromedico.it

inquadra e visita il nostro sito web

Aut. Regione N.89 DEL 24/06/2010

LIBERAMENTE

ringrazia:

PARTES®
AT YOUR SIDE
STUDIO DOTTORI COMMERCIALISTI & AVVOCATI

Tecnosystem retail
SISTEMI per la RISTORAZIONE

COTTON TREND
www.cottontrend.it

SINEIEC
SINERGIE TECNICHE PER L'EDILIZIA

STUDIO DENTISTICO
Dott. Stefano Torresan
Odontoiatra

TECHGEST
il tuo partner informatico

VIKTORIA KONSULTING
INSURANCE

VK BROKER
INSURANCE

PALAMAZZALOVO

MONTEBELLUNA TOP GYM

CENTRO MEDICO TRIVENETO

MONTEBELLUNA
TOP GYM

Da 40 anni al TOP.

Top Gym è la palestra che da 40 anni si prende cura del **benessere psico-fisico** offrendo programmi e soluzioni mirate a mantenere, **ritrovare e migliorare la forza muscolare**, la postura e la coordinazione dei movimenti **per tutte le età**.

Fondata nel 1986 da **Vilma Seghetti,** che **oggi continua a collaborare** come responsabile della **squadra di istruttori laureati in scienze motorie,** che ogni giorno lavora in stretta collaborazione con i migliori professionisti della Salute del territorio.

inquadra
e visita
il nostro
sito web

Top Gym ti aspetta dal lunedì al sabato

Lunedì	7.00 - 22.00
Martedì	8.00 - 21.00
Mercoledì	7.00 - 22.00
Giovedì	8.00 - 21.00
Venerdì	7.00 - 21.00
Sabato	9.00 - 13.00

RECUPERO FUNZIONALE

POST TRAUMA
PRE INTERVENTO
POST CHIRURGICO
RIEDUCAZIONE VERTEBRALE
POTENZIAMENTO

FITNESS

PALESTRA
PERSONAL TRAINER
PALESTRA DELLA SALUTE

CORSI

TOTAL BODY
PILATES
TONIFICAZIONE
ETÀ EVOLUTIVA
BACK SCHOOL®

TOP GYM MONTEBELLUNA BACK SCHOOL
PREVENZIONE E TERAPIA DELLE ALGIE VERTEBRALI - PROGRAMMA TOSO

Top Gym
Via Castellana, 103
31044 MONTEBELLUNA (TV)
www.topgymamontebelluna.it
toppggym@libero.it
T: 0423.303.303

PALESTRA DELLA SALUTE

TOP GYM aderisce all'iniziativa Palestra della Salute, un progetto che prevede **stretta collaborazione tra l'ospedale e realtà qualificate** per rispondere a esigenze di soggetti con patologie croniche degenerative stabilizzate (diabete, ipertensione e cardiopatia). **Un programma specifico per l'esercizio fisico in base a indicazioni mediche e rispondente a un protocollo stabilito dalla Regione Veneto.**

LIBERAMENTE
sport eventi

Le nostre realtà

Edizione 2025-26