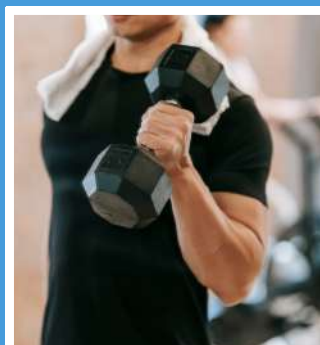


ATTIVITÀ 2026-2027

DA LUNEDÌ 7 SETTEMBRE 2026
A VENERDÌ 4 GIUGNO 2027

www.stilelibero-preganziol.com



SALA FITNESS

Abbonamenti:



SWIM & FIT - LIGHT

ingresso entro le 14:00

Annuale	€ 30 al mese*	totale € 360.00
Semestrale	€ 36 al mese*	totale € 216.00
Trimestrale	€ 40 al mese*	totale € 120.00
Mensile	€ 50.00	



SWIM & FIT - PAUSA PRANZO

ingresso dalle 12:00 alle 14:00

Annuale	€ 25 al mese*	totale € 300.00
---------	---------------	-----------------



SWIM & FIT - OPEN

ingresso libero

Annuale	€ 43 al mese*	totale € 516.00
Semestrale	€ 50 al mese*	totale € 300.00
Trimestrale	€ 59 al mese*	totale € 177.00
Mensile	€ 69.00	

10 ingressi / 2 mesi € 69.00

STILELIBERO PREMIA I SUOI SOCI
con abbonamento SWIM & FIT OPEN
vedi regolamento

3° Annuale consecutivo	€ 30.8 al mese*	totale € 370.00
4° Annuale consecutivo	€ 27.5 al mese*	totale € 330.00
5° Annuale consecutivo	€ 24.1 al mese*	totale € 290.00



SWIM & FIT - TEEN U19

ingresso entro le 17:00

Trimestrale	€ 36 al mese*	totale € 108.00
-------------	---------------	-----------------



SWIM & FIT - STUDENTE U24

ingresso entro le 17:00 e dalle 19:30

Trimestrale	€ 36 al mese*	totale € 108.00
-------------	---------------	-----------------



SWIM & FIT FAMILY

ingresso nell'orario di lezione del bambino

8 ingressi / 2 mesi	€ 40.00
16 ingressi / 2 mesi	€ 80.00

***TARIFFA PROMOZIONALE; CON PAGAMENTO ANTICIPATO**
DI TUTTE LE MENSILITA' PREVISTE



LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
8:00	8:00	9:00	8:00	8:00	9:00	9:00
14:00	14:00	14:00	14:00	14:00		13:00
15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	17:00	
21:30	21:30	21:30	21:30	21:30		

Vantaggi con gli abbonamenti SWIM & FIT:



PROGRAMMA DI ALLENAMENTO PERSONALIZZATO

BASE - GRATUITO incluso (su appuntamento)

EVOLUTIVO - per raggiungere i tuoi obiettivi più velocemente e più efficacemente
durata 6 settimane - € 40 (su appuntamento)



MINI CLASS

20' di allenamento in gruppo guidati dall'assistente di sala
GRATUITO per gli abbonati SWIM & FIT
Prenotazione obbligatoria, giorni e orari pubblicati in sala fitness
MOBILITY - ADDOMINALI - TECNICA



IMPARA A NUOTARE

L'abbonamento SWIM & FIT comprende lezioni di scuola nuoto;
Info e prenotazione in segreteria
Abbonamento mensile - 3 lezioni
trimestrale - 6 lezioni
semestrale - 8 lezioni
annuale - 16 lezioni



SCONTO 20%

sugli abbonamenti base di NUOTO LIBERO



PERSONAL TRAINER

per essere seguito individualmente durante i tuoi allenamenti (su appuntamento)
1 lezione da 70' - € 50
5 lezioni da 60' - € 225
10 lezioni da 60' - € 400
Per maggiori info chiedi ai nostri Trainer



INGRESSO SINGOLO SOCI

con tesseramento e certificato medico validi
€ 15.00

Il tuo obiettivo. Il nostro impegno.
Insieme verso il risultato!

CORSI

Abbonamenti:



PILATES

Lezioni bisettimanali da 60'
Bimestre da 16 lezioni - € 136.00

Lunedì e giovedì ore 9:00 - 10:00
18:00 - 19:00 - 20:00

PILATES PICCOLO GRUPPO

Lezioni bisettimanali da 60'
Bimestre da 16 lezioni - € 152.00

Lunedì e giovedì ore 18:30

Lezioni monosettimanali da 60'
Bimestre da 8 lezioni - € 76.00

Mercoledì ore 9:00 - 18:30

Sabato ore 11:00



INTEGRAZIONE SALA FITNESS - MENSILE

Per gli iscritti ai corsi bisettimanali in
piscina e in palestra - € 20.00 mese



WUSHU KUNG FU TRADIZIONALE

TAIJI QUAN

Lezioni monosettimanali da 90'
Bimestre da 8 lezioni - € 112.00

Martedì ore 20:15



DANZA DEL VENTRE

Lezioni monosettimanali da 90'
Bimestre da 8 lezioni - € 104.00

Liv. Base - Lunedì ore 20:00

Liv. Avanzato - Mercoledì ore 19:30



KARATE

BAMBINI - AGONISTI

vedi regolamento squadre sul nostro sito



SABOR LATINO

BALLI CARAIBICI

Per info contattare Roberto 338 7631771

NUOTO LIBERO

Dettagli abbonamenti:



NUOTO LIBERO

10 ingressi / 2 mesi € 55.00



NUOTO LIBERO - OVER 65

10 ingressi / 2 mesi € 45.00*



NUOTO LIBERO - MATTINA

ingresso entro le 7:30
10 ingressi / 2 mesi € 45.00*



NUOTO LIBERO - OPEN

Mensile OPEN € 69.00
Trimestrale OPEN € 150.00*
Annuale OPEN € 450.00*

*TARIFFA PROMOZIONALE; CON PAGAMENTO ANTICIPATO DI TUTTE LE MENSILITA' PREVISTE



INGRESSO SINGOLO

SOCI € 6.50
con tesseramento e certificato medico validi
NON SOCI € 7.50
OVER 65 € 6.50
BAMBINI dai 3 ai 15 anni € 6.50
(solo accompagnati)

ORARI CON ABBONAMENTO:

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB**	DOM
6:30	6:30		6:30	6:30		
		9:00			8:15	9:00
					14:00	
14:45	14:45	14:30	14:45	14:45		13:00

**vasca piccola e media disponibili dalle 12:00 alle 14:00

ORARI CON BIGLIETTO SINGOLO:

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB**	DOM
8:15	8:15		8:15	8:15		
		9:00				9:00
					12:00	
13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00

**vasca piccola e media disponibili dalle 12:00 alle 14:00



Regolamento:

- Non lasciare effetti personali negli spogliatoi. Porta la borsa con te sul piano vasca e riponila sulle panchine o negli appositi scaffali.
- Consegna all'assistente bagnanti il biglietto stampato automaticamente al passaggio del tornello d'ingresso.
- Prima di entrare in acqua è obbligatorio struccarsi, fare la doccia e passare attraverso la vaschetta lavapiedi.
- Scegli la corsia più adatta alle tue capacità natatorie seguendo la segnaletica oppure chiedi consiglio all'assistente bagnanti.

SCUOLA NUOTO BAMBINI



Imparare a nuotare è un'avventura divertente!
un tuffo alla scoperta di sicurezza, crescita e nuove conquiste.

Dettagli abbonamenti:



BAMBINI / RAGAZZI 3 - 14 ANNI

Lezioni bisettimanali da 45'
Bimestre da 16 lezioni - € 128.00

Lunedì e giovedì ore 16:30 - 17:15 - 18:00

Martedì e venerdì ore 16:30 - 17:15 - 18:00

Lezioni monosettimanali da 45'
Bimestre da 8 lezioni - € 76.00

Lunedì, Martedì, Giovedì, Venerdì ore 16:30

Mercoledì ore 16:30 - 17:15 - 18:00

**Sabato ore 9:00 - 9:45 - 10:30 - 11:15 - 12:00
15:45 - 16:30 - 17:15**



JUNIORES - 14/18 ANNI

Lezioni bisettimanali da 45'
Bimestre da 16 lezioni - € 136.00

Lunedì e giovedì ore 19:30

Martedì e venerdì ore 18:45



SWIMTEEN - ACQUASPORT

SQUADRE AMATORIALI NUOTO
vedi regolamento squadre sul nostro sito



LEZIONI INDIVIDUALI

1 lezione	€ 30.00
pacchetto 11 lezioni	€ 300.00
persone con disabilità, 1 lez	€ 25.00
pacchetto 11 lezioni	€ 250.00

**DURANTE L'ATTIVITA'
DELL TUO BAMBINO
PUOI ALLENARTI
ANCHE TU!
SCOPRI LE ATTIVITA'
DISPONIBILI**



SQUADRA ESORDIENTI PALLANUOTO

vedi regolamento squadre
sul nostro sito



NUOTO PINNATO TARVISIUM

BAMBINI - AGONISTI

Per info contattare Fabio 335 6269951

SCUOLA NUOTO ADULTI



Dettagli abbonamenti:



RAGAZZI / ADULTI - DAI 14 ANNI

Lezioni bisettimanali da 45'

Bimestre da 16 lezioni - € 136.00

Lunedì e giovedì ore 8:15 - 9:00 - 9:45

18:45 - 19:30 - 20:15

Martedì e venerdì ore 6:45 - 7:30 - 8:15 - 18:45

Lezioni monosettimanali da 45'

Bimestre da 8 lezioni - € 76.00

Sabato ore 8:15



OVER 65

Lezioni bisettimanali da 45'

Bimestre da 16 lezioni - € 128.00*

Lunedì e giovedì ore 8:15 - 9:00 - 9:45

Martedì e venerdì ore 6:45 - 7:30 - 8:15

*TARIFFA PROMOZIONALE



JUNIORES - 14/18 ANNI

Lezioni bisettimanali da 45'

Bimestre da 16 lezioni - € 136.00

Lunedì e giovedì ore 19:30

Martedì e venerdì ore 18:45



LEZIONI INDIVIDUALI

1 lezione	€ 30.00
pacchetto 11 lezioni	€ 300.00
persone con disabilità, 1 lez	€ 25.00
pacchetto 11 lezioni	€ 250.00



SQUADRA MASTER NUOTO

vedi presentazione squadre sul sito

Lunedì e giovedì ore 21:00

Mercoledì ore 20:15



INTEGRAZIONE SALA FITNESS - MENSILE

Per gli iscritti ai corsi bisettimanali in piscina e in palestra - € 20.00 mese



Non è mai troppo tardi per imparare a nuotare o perfezionare il tuo stile e migliorare te stesso, dentro e fuori dall'acqua!

FITNESS IN ACQUA

Dettagli abbonamenti:



ACQUAGAG

**Allenati in acqua per tonificare
Gambe, Addominali e Glutei**

Profondità vasca: 120 cm

Lezioni bisettimanali da 45'

Bimestre da 16 lezioni - € 144.00

Lunedì e giovedì ore 10:45 - 13:00

18:45 - 19:30

Martedì e venerdì ore 18:00 - 18:45



ACQUACIRCUIT

**Allenati con piccoli attrezzi,
dando il massimo ad ogni serie!**

Profondità vasca: 120 cm

Lezioni monosettimanali da 45'

Bimestre da 8 lezioni - € 80.00

Mercoledì ore 10:00

Lezioni bisettimanali da 45'

Bimestre da 16 lezioni - € 144.00

Lunedì e giovedì ore 18:00

Martedì e venerdì ore 9:00



ACQUAGYM

**Movimento, divertimento e benessere,
immersi nell'acqua!**

Profondità vasca: 190 cm

L'attività viene svolta con l'ausilio di cinture galleggianti

Lezioni bisettimanali da 45'

Bimestre da 16 lezioni - € 144.00

Lunedì e giovedì ore 9:00

LUN	MAR	MER	GIO	VEN
9:00	9:00		9:00	9:00
10:45	10:45	10:00	10:45	10:45
13:00			13:00	
18:00	18:00		18:00	18:00
18:45	18:45	18:45	18:45	18:45
19:30			19:30	
	20:15			



ACQUASOFT

**Benessere in acqua con movimenti ampi
per migliorare mobilità e coordinazione**

Profondità vasca: 190 cm

L'attività viene svolta con l'ausilio di cinture galleggianti

Lezioni bisettimanali da 45'

Bimestre da 16 lezioni - € 136.00

Martedì e venerdì ore 10:45



SQUADRA AGONISTICA ACQUAFITNESS

vedi regolamento squadre sul nostro sito



INGRESSO SINGOLO SOCI

con tesseramento e certificato medico validi
€ 15.00

ABBONAMENTO 10 INGRESSI

10 ingressi / 2 mesi € 110.00

Prenotazione obbligatoria tramite messaggio
Whatsapp al numero 391 3683923





Attività Fisica Adattata

Per chi è indicata?

L'AFA è pensata per persone con disabilità croniche lievi o moderate, come lombalgia cronica, osteoporosi e fibromialgia.

Cosa offre?

Programmi di esercizi adattati, standardizzati e ripetuti, ideati per coinvolgere tutti i distretti corporei. Gli esercizi sono svolti in gruppi omogenei, supportati da esperti, in un ambiente sicuro e accessibile.

Perché scegliere l'AFA?

- Migliora la qualità della vita
- Riduce il dolore e la rigidità muscolare
- Promuove l'autonomia e il benessere psicofisico

Come accedere al programma?

- Chiedi al tuo medico (di base, pediatra o specialista) una prescrizione per l'AFA.
- Rivolgiti a una struttura accreditata dal Dipartimento di Prevenzione della tua Azienda ULSS.

Chi ti seguirà?

Durante le attività ti seguiranno professionisti qualificati in Scienze Motorie e Fisioterapia, garantendo un percorso svolto in piena sicurezza e con attenzione alle tue esigenze. Inoltre, tutte le nostre attività sono supportate dal personale sanitario di **Fisiosport Terraglio**, con la possibilità di prenotare una consulenza fisioterapica gratuita.



GINNASTICA POSTURALE in piscina

Lezioni bisettimanali da 45'
Bimestre da 16 lezioni - € 176.00

Vasca 120 cm

Lunedì e giovedì ore 7:30

Vasca 190 cm

Martedì e venerdì ore 8:15 e 9:00

L'attività viene svolta con l'ausilio di cinture galleggianti

- Allevia problemi muscolari, articolari e rigidità
- Sfrutta benefici dell'acqua come pressione idrostatica e resistenza
- Migliora la stabilità e l'equilibrio



GINNASTICA POSTURALE in sala corsi

Lezioni bisettimanali da 60'
Bimestre da 16 lezioni - € 160.00

Lunedì e giovedì ore 17:30 e 19:30

Mercoledì ore 17:30

Martedì e venerdì ore 9:45 - 17:00

18:00 e 19:00

Sabato ore 10:00

- Allevia dolori legati a squilibri muscolari o tensioni dovuti a posture scorrette
- Migliora flessibilità, forza e la consapevolezza del proprio corpo



AIMS TREVISO

per persone con sclerosi multipla
e patologie correlate

in sala corsi

Lezioni mono o bisettimanali da 60'

Lunedì e Giovedì ore 16:30

Sabato ore 9:00

in piscina

Lezioni bisettimanali da 60'

Lunedì e Giovedì ore 15:15

INFO e CONTATTI:

Sezione Provinciale AISM Treviso

aismtreviso@aism.it

0422 262402

AFA

Attività Fisica Adattata

in sala fitness:



AFA POSTURALE - MAL DI SCHIENA

Lezioni monosettimanali da 60'
Bimestre da 8 lezioni - € 80.00

Mercoledì ore 11:15

Il corso si rivolge specificatamente a chi soffre di patologie o dolori al rachide, considerato in toto, quindi dai dolori cervicali, ai dolori dorsali, a quelli lombo-sacrali ed alla sciatalgia.

Avendo frequenza mono-settimanale sarà un corso molto didattico in cui il trainer oltre a somministrare degli esercizi, proporrà ed insegnerà degli atteggiamenti e delle abitudini posturali adatte alle sfide che ognuno dei clienti affronta nel quotidiano.



AFA POSTURALE - ANTALGICA

Lezioni bisettimanali da 60'
Bimestre da 16 lezioni - € 160.00

Lunedì e venerdì ore 11:15

Il corso si rivolge a tutti coloro che soffrono di patologie e dolori a tutto l'apparato locomotorio e a chi soffre di disabilità motorie.

L'attività sarà finalizzata ad aiutare gli utenti a migliorare lo stato di salute e a ridurre i dolori che soffrono nel quotidiano attraverso delle attività personalizzate che comprendono esercitazioni di mobilità articolare, rinforzo ed esercizi per la diminuzione dei sintomi dolorosi.



PALESTRA DELLA SALUTE

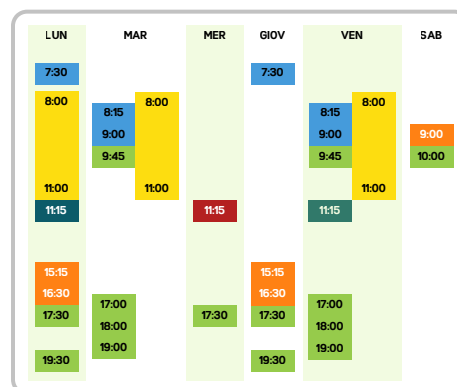
Abbonamento mensile - € 70.00
Abbonamento trimestrale - € 185.00
Abbonamento semestrale - € 330.00

**Lunedì, martedì e venerdì
dalle 8:00 alle 11:00**

L'Esercizio Fisico Strutturato (EFS) è un programma di attività fisica personalizzato per persone con patologie croniche stabilizzate o altre condizioni per cui è consigliata attività fisica lieve-moderata. Prescritto dal medico, l'EFS specifica frequenza settimanale, intensità, tempo e tipo di esercizio. Si svolge esclusivamente nelle Palestre della Salute sotto supervisione di chinesiofisiologi A.M.P.A., formati secondo la DGR 549/2023, che personalizzano il programma e monitorano i progressi.

AFA

- Ginnastica posturale in piscina
- Palestra della salute
- AFA posturale - Antalgica
- AFA posturale - Mal di schiena
- Ginnastica posturale in sala corsi
- AIMS

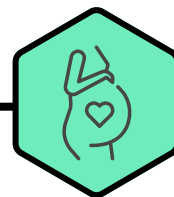


MAMME

in gravidanza e neomamme

Benefici dell'attività in acqua durante la gravidanza:

- Controllo dell'aumento di peso
- Miglioramento dell'umore e dell'autostima
- Miglioramento del tono muscolare e della mobilità articolare
- Prevenzione del mal di schiena
- Miglioramento della circolazione, minor ritenzione idrica e gonfiore degli arti
- Controllo della pressione arteriosa e prevenzione del diabete gestazionale
- Miglioramento del sonno
- Occasione di condivisione e di confronto



Lezioni da 60'
10 ingressi / 2 mesi - € 110.00
ingresso singolo soci - € 15

Lunedì e giovedì ore 9:45



ACQUATICITA' NEONATALE

Il percorso perfetto per far scoprire l'acqua al tuo bambino in modo sicuro e divertente!



4 / 18 MESI

Lezioni monosettimanali da 40'
Bimestre da 8 lezioni - € 104.00

Martedì o venerdì ore 9:45 - 15:45
Sabato ore 8:20 - 9:40 - 10:20



18 / 36 MESI

Lezioni monosettimanali da 40'
Bimestre da 8 lezioni - € 104.00

Mercoledì ore 15:45
Sabato ore 9:00 - 11:00 - 11:40

SEGRETERIA

stilelibero



ORARI SEGRETERIA:

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
8:00 13:00	8:00 13:00	9:00 13:00	8:00 13:00	8:00 13:00	8:00 13:00	9:00 12:30
15:30 20:30	15:30 20:30	15:30 20:00	15:30 20:30	15:30 20:30	15:30 17:30	

0422 633870

stilelibero@terraglio.com

www.stilelibero-preganziol.com

via A. Manzoni, 40 Preganziol (TV)

391 3683923 messaggi Whatsapp



TESSERAMENTO/ASSICURAZIONE ANNUALE

25 €



BADGE INGRESSO - BRACCIALETTA PER SERVIZI

5 € cauzione



CERTIFICATO MEDICO per attività sportiva non agonistica

Dai 6 anni compiuti è obbligatorio per tutte le attività soggette a tesseramento (Info in segreteria per centri convenzionati e visite in struttura)



SERVIZI ACCESSORI (DOCCE - PHON) A PAGAMENTO

Vedi regolamento in struttura



Stilelibero-Preganziol
Canale WhatsApp



PER RICEVERE TUTTE LE INFORMAZIONI
ed essere sempre aggiornato su novità ed eventi
ISCRIVITI AL NOSTRO CANALE WHATSAAPP



INQUADRA IL QR CODE



PREMI "ISCRIVITI"



ATTIVA LA CAMPANELLA

per ricevere le notifiche



Stilelibero Preganziol



stilelibero.preganziol

Grazie alla collaborazione con

FisioSPORTTerraglio

Per i nostri clienti

CONSULENZA FISIOTERAPICA

Gratuita

- ◆ Nessun limite d'età
- ◆ Risolvi qualsiasi dubbio
- ◆ Individua l'attività più adatta al tuo benessere
- ◆ Valuta il percorso migliore per rimetterti in forma



PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA IN SEGRETERIA

📍 **via A. Manzoni, 40 Preganziol (TV)**

☎ **0422 633870**

✉ **stilelibero@terraglio.com**