

## REGOLAMENTO CORSI ACQUA FITNESS

Per gli ASPETTI GENERALI e per quanto non espressamente indicato nel seguente regolamento si prega di far riferimento al listino generale terme.

**1. Contratto.** Al momento dell'acquisto del pacchetto d'ingressi ai corsi Acquafitness, l'Ospite di Terme della Valpolicella accetta le condizioni tariffarie e di usufrutto dei servizi offerti. Accetta inoltre in ogni parte il regolamento presente all'interno del listino generale. Non esistono altre forme di contratto fra le parti.

**2. Scadenze.** I pacchetti d'ingresso hanno le seguenti scadenze:  
5,10 ingressi - 4 mesi.

**3. Ingressi non usufruiti.** Terme della Valpolicella non garantisce la possibilità di trasformare in credito ingressi acquistati e non usufruiti dopo la scadenza degli stessi e, a maggior ragione, alla fine del listino in corso. Tale regola si applica anche a tutti i listini degli anni precedenti a quello in corso. Nel caso l'ingresso acquistato e non usufruito verrà trasformato SOLO ED ESCLUSIVAMENTE in ingresso FERIALE alla piscina termale interna.

**4. Modalità iscrizione.** Le iscrizioni si ricevono solo ed esclusivamente al Desk Terme. Qualora un corso avesse già raggiunto la quota massima di partecipanti, è possibile iscriversi alla lista d'attesa. Sarà cura del Desk Terme avvertire l'interessato non appena vi sarà la disponibilità. In caso di mancato svolgimento della lezione per cause interne, il Desk Terme avviserà telefonicamente e la lezione non sarà conteggiata. Lo stesso avverrà anche nel caso di malattia del partecipante, previa presentazione di certificato medico.

**5. L'accesso alla struttura** è consentito 30 minuti prima dell'inizio della lezione.

**6. Non è consentito scendere in acqua prima dell'inizio della lezione.**

**7. Numero minimo partecipanti.** I corsi (sia con attrezzi che senza attrezzi) sono da intendersi tutti su prenotazione. Per tutti i corsi, la Direzione si riserva di annullarli se

non viene raggiunto il numero minimo di partecipanti (MINIMO 3 PERSONE, indipendentemente dal tipo di corso).

**8. Per disdire e prenotare la lezione** successiva è obbligatorio chiamare il Desk Terme seguendo queste indicazioni:

- per i corsi del mattino e della pausa pranzo, la disdetta andrà comunicata entro le ore 20 della sera precedente;
- per i corsi serali entro le ore 14 del giorno stesso.
- se non saranno rispettate le condizioni sopra indicate, la lezione verrà addebitata.

**9. Abbigliamento.** È previsto l'obbligo di indossare la **cuffia**. È obbligatoria la doccia prima di accedere alle vasche. L'accesso alle zone acqua è consentito con un normale costume da bagno e ciabatte pulite. È vietato immergersi in acqua dopo l'utilizzo di sapone o l'applicazione di creme, trucchi e simili.

**10. La Direzione consiglia di chiudere a chiave l'armadietto durante l'uso.**

Dopo l'uso, gli armadietti-guardaroba devono essere lasciati puliti ed aperti. La valutazione sull'adeguatezza dell'abbigliamento è riservata al personale. Per la propria sicurezza e per limitare il rischio di scivolo, ogni ospite deve calzare ciabatte o scarpe di gomma.

**11.** Si richiede di utilizzare con cura i servizi e le attrezzature offerti: se usati impropriamente, sporcati o danneggiati colposamente, si è tenuti a rispondere dei danni causati.

**12.** La quota d'iscrizione annuale è pari a € 20,00. I pacchetti di lezioni acquistati sono nominali e non cedibili.

**13.** Le fotografie e i filmati professionali, sono consentiti solo previa autorizzazione della Direzione. L'inosservanza è sanzionata con l'interdizione dalla struttura.

Per gli orari  
Terme della Valpolicella  
visitare la sezione apposita  
del sito  
[www.termedellavalpolicella.it](http://www.termedellavalpolicella.it)

TERME DELLA  
VALPOLICELLA

VILLA QUARANTA  
VERONA

CORSI  
ACQUA  
FITNESS

stagione  
2018 - 2019

Benessere  
attivo  
in acqua  
salso  
bromo  
iodica

## CORSI CON ATTREZZI

Le lezioni necessitano  
la prenotazione:  
T. +39 045 6767456

### ++ ACQUA BIKE

Attività cardiovascolare che unisce i vantaggi della pedalata a quelli della ginnastica in acqua. Ideale per chi vuole perdere peso e scolpire cosce e glutei, stimolando la circolazione e combattendo la cellulite; inoltre lo sforzo impiegato per contrastare la resistenza naturale dell'acqua produce un importante dispendio calorico.

### ++ CJT - CIRCUIT JUMP TREKKING NEW

Un circuito pensato per unire i benefici dell'acqua a quelli di una camminata in montagna. La camminata sul tappeto acquatico simula la salita, la parte sul round jump la discesa. La spinta idrostatica allevia la pressione sulle articolazioni e riduce il carico sulla zona lombare. L'intensità delle diverse andature determina l'intensità dell'allenamento. Al completamento di tale attività si vanno ad introdurre i benefici muscolari legati al movimento del salto controllato in acqua termale: sviluppo dell'equilibrio, lavoro di rafforzamento delle caviglie e della ginocchia deboli.

### +++ PFS - POLE FREE STYLE NEW

Lavoro di remate, galleggiamenti e trazioni con il nostro amato pole. A ciò si combina l'utilizzo dei piccoli attrezzi per una tonificazione di alto livello.

### ++ ACQUAPUMP - NEW

Un passo oltre il lavoro di resistenza muscolare. Ci si concentra sull'uso di bassi carichi di lavoro ad alte ripetizioni: si brucia grasso, si guadagna forza e in tempi rapidi si raggiunge un corpo tonico e asciutto!

## Organizza la tua quotidianità!

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'
9:45 - 10:30		ACQUA BODY TONIC		ACQUA PUMP
13:00 - 13:45	ACQUABIKE			
14:00 - 14:45				ACQUA TREKKING
19:00 - 19:45	ACQUA BODY TONIC		CORSO A SORPRESA	
19:30 - 20:15		PES POLE FREE STYLE		PES POLE FREE STYLE
20:15 - 21:00		ACQUA BIKE		ACQUA BIKE
20:00 - 20:45	CJT CIRCUIT JUMP TREKKING		CJT CIRCUIT JUMP TREKKING	

**TUTTE LE LEZIONI NECESSITANO LA PRENOTAZIONE:  
T. +39 045 6767456 - [terme@villaquaranta.com](mailto:terme@villaquaranta.com)**

Gli orari dei Corsi esposti sono validi a partire

**dal 17.09.2018 fino al 30.04.2019.**

Per le condizioni di utilizzo si prega di far riferimento a questo flyer.

Tutti i corsi si svolgeranno nelle Piscine Termali Interne.

La Direzione si riserva il diritto di modificare il suddetto programma.

<b>1 lezione</b>	<b>€ 14,00</b>
<b>5 lezioni</b>	<b>€ 66,00</b>
<b>10 lezioni</b>	<b>€ 122,00</b>

**Iscrizione annuale € 20 - Abbonamento nominale**

## CORSI SENZA ATTREZZI

Le lezioni necessitano  
la prenotazione:  
T. +39 045 6767456

### + ACQUA BODY TONIC

Attività dove vengono coinvolti tutti i maggiori gruppi muscolari con una serie di esercizi di tonificazione per le gambe, gli addominali, i glutei e la parte superiore del corpo.

+

Adatto ad ogni fascia di età per l'impegno fisico richiesto. Adatto anche a chi ha paura dell'acqua.

++

Lavoro fisico di media intensità, parte degli esercizi possono essere in galleggiamento.

+++

Lavoro fisico molto intenso, è richiesta una buona acquaticità e confidenza con l'acqua.

### TUTTI I CORSI ACQUAFITNESS SARANNO SOSPESI

nelle seguenti date:

dal 01 al 03.11.2018  
08.12.2018  
dal 24.12.2018 al 06.01.2019  
dal 04 al 06.03.2019  
dal 18 al 25.04.2019  
01.05.2019  
02.06.2019