

TERME DELLA
VALPOLICELLA

VILLA QUARANTA
VERONA

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: 8 ingressi entro 3 mesi - 16 ingressi entro 5 mesi - 24 ingressi entro il 30.04.2020.

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

Corsi
Acqua
Fitness

stagione
2019 - 2020

Benessere
attivo
in acqua
salso
bromo
iodica

++ 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.

+++ ACQUA POLE MONO

Attività brucia grassi e tonificante per tutti i gruppi muscolari, in particolare fianchi e girovita. Naturale evoluzione della pole dance, con cui condivide l'attrezzo.

++ ACQUA PUMP

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!

++ ACQUA TREKKING

E' un'attività che unisce i benefici dell'acqua a quelli di una camminata in montagna sul tappeto acquatico. 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.

++ ACQUA FUNCTIONAL

Lavoro a stazioni, piccoli e grandi attrezzi, andature, corpo libero per un lavoro altamente allenante e divertente.

CORSO A SORPRESA

A roulette tra i corsi presenti nella programmazione.

+ 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.



Organizza la tua quotidianità!

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'
9:45 - 10:30		ACQUA PUMP		CORSO A SORPRESA
13:00 - 13:45	ACQUABIKE			
14:00 - 14:45				ACQUA TREKKING
19:00 - 19:45	ACQUABIKE		ACQUA FUNCTIONAL	
19:30 - 20:15		ACQUA POLE MONO		ACQUA POLE MONO
20:15 - 21:00		ACQUA BIKE		ACQUA BIKE
20:00 - 20:45	ACQUA TREKKING		ACQUA TREKKING	

TUTTE LE LEZIONI NECESSITANO LA PRENOTAZIONE:

T. +39 045 6767456 - terme@villaquaranta.com

Gli orari dei Corsi esposti sono validi a partire
dal 16.09.2019 fino al 30.04.2020.

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.

1 lezione	€ 14,00
8 lezioni	€ 100,00
16 lezioni	€ 180,00
24 lezioni	€ 255,00

Iscrizione annuale € 20
Abbonamento nominale



**TUTTI I CORSI
ACQUAFITNESS
SARANNO SOSPESI**
nelle seguenti date:

dal 01 al 03.11.2019
08.12.2019
dal 23.12.2019 al 06.01.2020
dal 24 al 26.02.2020
dal 09 al 14.04.2020
dal 01 al 02.05.2020
02.06.2020