

TERME DELLA  
VALPOLICELLA

VILLA QUARANTA  
VERONA

# Corsi Acqua Fitness

stagione  
2021 - 2022

## 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. 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.

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

**4. Scadenze.** I pacchetti d'ingresso hanno le seguenti scadenze: 6 ingressi entro 3 mesi - 12 ingressi entro 5 mesi.

**5. Ingressi non usufruiti.** Terme della Valpolicella non garantisce la possibilità di trasformare in credito gli 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.

**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 obbligatoria la doccia saponata prima di accedere alle vasche e la cuffia. L'accesso alle zone acqua è consentito con un normale costume da bagno e ciabatte pulite o scarpe di gomma. È vietato immergersi in acqua dopo 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.

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

**13.** Tutte le informazioni sulle misure preventive adottate da Villa Quaranta Tommasi Wine Hotel & SPA in materia COVID-19 sono disponibili nel nostro manuale. Per riceverlo scrivere a [michela@villaquaranta.com](mailto:michela@villaquaranta.com).

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

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 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.

## LIVELLO DI DIFFICOLTÀ

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



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ
10:15 - 11:00		ACQUA PUMP		CORSO A SORPRESA
13:00 - 13:45	ACQUA BIKE			ACQUA BIKE
19:30 - 20:15		ACQUA FUNCTIONAL		ACQUA FUNCTIONAL
19:45 - 20:30	ACQUA BIKE		ACQUA BIKE	
20:15 - 21:00		ACQUA BIKE		ACQUA BIKE
20:30 - 21:15	ACQUA TREKKING		ACQUA 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 20.09.2021 fino al 16.05.2022.**

Tutti i corsi si svolgeranno nelle Piscine Termali Interne.  
Date, programma ed orari potranno subire variazioni.

**1 lezione € 14,00**  
**6 lezioni € 75,00**  
**12 lezioni € 140,00**

**Iscrizione annuale € 20**  
**Pacchetto lezioni nominale**



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

01.11.2021  
08.12.2021  
dal 24.12.2021 al 09.01.2022  
dal 28.02.2022 al 02.03.2022  
dal 14.04.2022 al 20.04.2022  
25.04.2022  
02.06.2022