

## SOSPENSIONI CORSI

DAL 31.10.2022 AL 01.11.2022  
DAL 08.12.2022 AL 10.12.2022  
DAL 24.12.2022 AL 08.01.2023  
DAL 20.02.2023 AL 22.02.2023  
DAL 05.04.2023 AL 10.04.2023  
DAL 24.04.2023 AL 25.04.2023  
01.05.2023  
DAL 02.06.2023 AL 03.06.2023

### 1000 mq di Piscine Termali Interne con temperature fino a 35°C

Grande quadrifoglio, Piscina tecnica natatoria 25 metri, Vasca bambini, Vasca con lettini effervescenti, Vasca con sedute idromassaggio riservate agli Over 12 e Area relax con lettini.

**Piscina Esterna** con acqua termale a temperatura ambiente attrezzata con lettini ed ombrelloni per la stagione estiva, Vasca adulti e Vasca bambini con ingresso a spiaggia.



### 225 mq Sauna Thermarium

Docce emozionali, Bagno turco mediterraneo, Bagno turco calidarium, Sauna finlandese, Idromassaggio con lettini effervescenti, Percorso Kneipp, Area relax con lettini in teak e angolo tisane per reidratare il corpo e coccolare il palato, Sala relax con letti con materasso ad acqua.



### 520 mq Area Fitness

Sala attrezzi con apparecchiature Technogym  
Sala pesi  
Area attrezzata per esercizi a corpo libero

Sale Corsi con **Sebastiano Vanzo**  
**BASE training lab**  
[www.basetraininglab.com](http://www.basetraininglab.com)



### Centro Estetico

Vinoterapia con Valpolicella ed Amarone Tommasi ad azione rigenerante ed antiage;  
Hot Stone Massage Viso e Corpo;  
Candle Massage; Himalaya Salt Massage; Trattamenti Viso e Corpo Diego dalla Palma professional;  
Massaggi e Rituali di Coppia per un romantico relax; Massaggi e trattamenti specifici per il rimedio degli inestetismi e cura dei dettagli preziosi.

## 🕒 Orari

dal 19.09.2022 al 23.12.2022  
e dal 09.01.2023 al 31.05.2023

	dal Lunedì al Venerdì feriali	Sabato, Domenica e Festivi
PISCINE TERMALI INTERNE	09:30 - 16:30 18:30 - 21:30	09:30 - 19:30
SAUNA THERMARIUM	16:30 - 21:00 su prenotazione	10:30 - 19:30 su prenotazione
ESTETICA	su prenotazione	
SALA FITNESS	07:30 - 21:30	07:30 - 19:30
SEGRETERIA	09:30 - 22:00	09:30 - 20:00

dal 24.12.2022 al 08.01.2023

	tutti i giorni da considerarsi FESTIVI
PISCINE TERMALI INTERNE	09:30 - 19:30
SAUNA THERMARIUM	10:30 - 19:30 su prenotazione
ESTETICA	su prenotazione
SALA FITNESS	07:30 - 19:30
SEGRETERIA	09:30 - 20:00

Terme della Valpolicella è chiusa nelle giornate:  
25.12.2022 | 31.12.2022 | 01.01.2023



Scansiona il QR CODE  
per prendere visione  
del **REGOLAMENTO**  
di Terme della Valpolicella.

### TERME DELLA VALPOLICELLA

c/o Villa Quaranta Tommasi Wine Hotel & SPA  
Via Ospedaletto 57 - 37026 Ospedaletto di Pescantina - Verona

T. +39 045 6767456  
[terme@villaquaranta.com](mailto:terme@villaquaranta.com)

[www.termedellavalpolicella.it](http://www.termedellavalpolicella.it)

# Corsi

- Nuoto
- Acquafitness
- Maternity

valido dal 19.09.2022 al 31.05.2023

TERME DELLA  
VALPOLICELLA

VILLA QUARANTA  
VERONA

## CORSI NUOTO

1 lezione a settimana

Iscrizione annuale obbligatoria: € 20 e braccialetto con cauzione € 10

	ETA'	N° PARTECIPANTI	DURATA LEZIONE	N° LEZIONI	€
NEONATALE	dai 3 mesi ai 3 anni	presenza di 1 genitore in vasca	30 minuti	9	€ 150
				8	€ 135
				7	€ 118
				6	€ 101
ACQUATICITÀ	dai 3 ai 5 anni	max 6	40 minuti	9	€ 165
				8	€ 145
				7	€ 127
				6	€ 109
SCUOLA NUOTO BAMBINI	dai 5 ai 14 anni	max 7	40 minuti	9	€ 165
				8	€ 145
				7	€ 127
				6	€ 109
SCUOLA NUOTO ADULTI	dai 18 anni in su	max 7	45 minuti	9	€ 165
				8	€ 145
				7	€ 127
				6	€ 109
MASTER RAGAZZI	dai 12 ai 17 anni	max 7	60 minuti	9	€ 112
				8	€ 100
				7	€ 88
				6	€ 75
MASTER ADULTI	• dai 18 anni in su • max 7 • 60 minuti	8 lezioni entro 3 mesi 1 volta a settimana		€ 100	
		16 lezioni entro 3 mesi 2 volte a settimana		€ 180	
PERSONAL NUOTO	• tutte le età • da 1 a 3 allievi • 45 minuti	2 lezioni	1 allievo	€ 80	
		4 lezioni	1 allievo	€ 155	
			2 allievi	€ 110	
		3 allievi	€ 95		
8 lezioni	1 allievo	€ 295			
	2 allievi	€ 215			
	3 allievi	€ 180			
SCONTO FRATELLI	dal secondo fratello			-10%	

### SCONTO ANNUALE

Se hai acquistato i primi 3 turni a prezzo di listino, il IV° turno sarà scontato del 50%\*.

\*Le eventuali lezioni perse scalate, non danno diritto a tale scontistica. Scontistica non cumulabile.

## PIANIFICAZIONE CORSI NUOTO

Scegli il turno, il giorno con le relative lezioni, contatta i nostri istruttori e fissa l'orario del corso:

dal Lunedì al Venerdì dalle ore 12 alle ore 16

T. +39 045 6767456

oppure acqua@villaquaranta.com

	I° TURNO	II° TURNO	III° TURNO	IV° TURNO
INIZIO CORSO	19.09.2022	21.11.2022	30.01.2023	27.03.2023
FINE CORSO	19.11.2022	28.01.2023	25.03.2023	01.06.2023
LUNEDÌ	CORSO DI 8 LEZIONI ESCLUSO 31.10.2022	CORSO DI 8 LEZIONI ESCLUSI 26.12.2022 02.01.2023	CORSO DI 7 LEZIONI ESCLUSO 20.02.2023	CORSO DI 7 LEZIONI ESCLUSI 10.04.2023 24.04.2023 01.05.2023
MARTEDÌ	CORSO DI 8 LEZIONI ESCLUSO 01.11.2022	CORSO DI 8 LEZIONI ESCLUSO 27.12.2022 03.01.2023	CORSO DI 7 LEZIONI ESCLUSI 21.02.2023	CORSO DI 9 LEZIONI ESCLUSO 25.04.2023
MERCOLEDÌ	CORSO DI 9 LEZIONI	CORSO DI 8 LEZIONI ESCLUSO 28.12.2022 04.01.2023	CORSO DI 7 LEZIONI ESCLUSI 22.02.2023	CORSO DI 9 LEZIONI ESCLUSO 05.04.2023
GIOVEDÌ	CORSO DI 9 LEZIONI	CORSO DI 7 LEZIONI ESCLUSI 08.12.2022 29.12.2022 05.01.2023	CORSO DI 8 LEZIONI	CORSO DI 9 LEZIONI ESCLUSO 06.04.2023
VENERDÌ	CORSO DI 9 LEZIONI	CORSO DI 7 LEZIONI ESCLUSI 09.12.2022 30.12.2022 06.01.2023	CORSO DI 8 LEZIONI	CORSO DI 8 LEZIONI ESCLUSI 07.04.2023 02.06.2023
SABATO	CORSO DI 9 LEZIONI	CORSO DI 6 LEZIONI ESCLUSI 10.12.2022 24.12.2022 31.12.2022 07.01.2023	CORSO DI 8 LEZIONI	CORSO DI 8 LEZIONI ESCLUSI 08.04.2023 03.06.2023

### FASCE ORARIE DEI CORSI

• dal Lunedì al Venerdì: dalle ore 16:15 alle ore 18:30

• Sabato: dalle ore 8:30 alle ore 11:30

• Master adulti dalle ore 12:30 - 13:30 e dalle ore 19:30 alle 20:30

## CORSI AQUAFITNESS

1 lezione € 14 - 6 lezioni € 75 - 12 lezioni € 140

Iscrizione annuale obbligatoria: € 20 e braccialetto con cauzione € 10

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ
10:15 - 11:00				ACQUA GYM
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 di Acquafitness necessitano di prenotazione:  
T. +39 045 6767456  
terme@villaquaranta.com  
oppure da applicazione "MyAppy-User"  
con login rilasciato dal Desk Terme

## CORSI MATERNITY CARE

**MAMY STO ARRIVANDO - CORSO di 10 INCONTRI € 120,00**

Iscrizione annuale obbligatoria: € 20 e braccialetto con cauzione € 10 tenuto dalla Dottoressa Ostetrica Sonia Rota, basato su caratteristiche uniche:

- corso aperto a ciclo continuo di 10 incontri da 45 min senza vincolo di inizio
- esercizi in acqua ed incontri di gruppo attivo per sviluppare le tematiche della maternità
- partecipazione 1, 2 o 3 settimanali
- consulenza gratuita telefonica dell'ostetrica pre e post natale
- pesata gratuita del neonato per controllo crescita dalla nascita al 3° mese ogni martedì.
- 30 % sconto ingresso piscina feriale a fascia oraria per futuri mamma e papà
- 1 percorso kneipp gratuito prima del corso pomeridiano

### GIORNI DEL CORSO

- Lunedì 18:30 - 19:15 esercizi in acqua
- Martedì 10:00 - 11:00 gruppo attivo e 11:15 - 12:00 esercizi in acqua
- Giovedì 18:30 - 19:15 esercizi in acqua

### MAMY SHIRÒ DAL 4° MESE

€ 70,00 - 50 min ca.

Massaggio emozionale dalle manualità avvolgenti e drenanti su un cuscino ad acqua calda con cromoterapia per ridurre la pesantezza ed il gonfiore delle gambe.

### PAPY DAY 1 incontro emozionante

€ 30,00 a coppia

Sabato ore 15:00 un'esperienza unica, con l'Ostetrica Raffaella Tommasi, dove i papà saranno protagonisti con le loro emozioni. PAPÀ per tuo figlio sarai il suo primo eroe, per tua figlia sarai il suo primo amore.