

TERME DELLA  
VALPOLICELLA

VILLA QUARANTA  
VERONA

# Corsi

- nuoto
- acquafitness
- maternity care

listino dal 16.09.2024 al 31.05.2025



**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)**

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

# CORSI NUOTO

1 lezione a settimana

Iscrizione annuale obbligatoria:

€ 20 e braccialetto con cauzione € 10

	ETÀ	N° PARTECIPANTI	DURATA LEZIONE	N° LEZIONI	€
NEONATALE	dai 3 mesi ai 3 anni	presenza di 1 genitore in vasca	30 minuti	10	€ 190
				9	€ 175
				8	€ 160
				7	€ 140
ACQUATICITÀ	dai 3 ai 5 anni	max 6	40 minuti	10	€ 200
				9	€ 185
				8	€ 170
				7	€ 150
SCUOLA NUOTO	dai 5 anni	max 7	40 minuti	10	€ 200
				9	€ 185
				8	€ 170
				7	€ 150
MASTER RAGAZZI	dai 12 ai 17 anni	max 8	60 minuti	10	€ 165
				9	€ 150
				8	€ 135
				7	€ 120
MASTER ADULTI	dai 18 anni	8 lezioni entro 3 mesi 1 volta a settimana		€ 120	
	max 8 60 minuti	16 lezioni entro 3 mesi 2 volte a settimana		€ 200	
PERSONAL NUOTO	tutte le età	4 lezioni	1 allievo 2 allievi	€ 170 € 120	
	da 1 a 2 partecipanti	8 lezioni	1 allievo 2 allievi	€ 320	
	45 minuti			€ 230	
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 25%*. * Le eventuali lezioni perse scalate, non danno diritto a tale scontistica. Scontistica non cumulabile.				

## L'ISCRIZIONE

è da intendersi confermata solo a PAGAMENTO EFFETTUATO. Il pagamento va effettuato almeno 1 settimana prima dell'inizio del corso.

## ISCRIZIONI

aperte a partire dal 18.08.2024 dal Lunedì al Venerdì dalle ore 12 alle ore 16  
T. +39 045 6767456 oppure [acqua@villaquaranta.com](mailto:acqua@villaquaranta.com)

# PIANIFICAZIONE CORSI NUOTO

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

	I° TURNO	II° TURNO	III° TURNO	IV° TURNO
<b>INIZIO CORSO</b>	<b>16.09.2024</b>	<b>18.11.2024</b>	<b>27.01.2025</b>	<b>24.03.2025</b>
<b>FINE CORSO</b>	<b>16.11.2024</b>	<b>25.01.2025</b>	<b>22.03.2025</b>	<b>07.06.2025</b>
<b>LUNEDÌ</b>	<b>CORSO DI 9 LEZIONI</b>	<b>CORSO DI 8 LEZIONI</b> esclusi 30.12.2024 06.01.2025	<b>CORSO DI 7 LEZIONI</b> escluso 03.03.2025	<b>CORSO DI 9 LEZIONI</b> esclusi 21.04.2025 02.06.2025
<b>MARTEDÌ</b>	<b>CORSO DI 9 LEZIONI</b>	<b>CORSO DI 8 LEZIONI</b> esclusi 24.12.2024 31.12.2024	<b>CORSO DI 7 LEZIONI</b> escluso 04.03.2025	<b>CORSO DI 10 LEZIONI</b> escluso 03.06.2025
<b>MERCOLEDÌ</b>	<b>CORSO DI 9 LEZIONI</b>	<b>CORSO DI 8 LEZIONI</b> esclusi 25.12.2024 01.01.2025	<b>CORSO DI 7 LEZIONI</b> escluso 05.03.2025	<b>CORSO DI 10 LEZIONI</b> escluso 04.06.2025
<b>GIOVEDÌ</b>	<b>CORSO DI 9 LEZIONI</b>	<b>CORSO DI 8 LEZIONI</b> esclusi 26.12.2024 02.01.2025	<b>CORSO DI 8 LEZIONI</b>	<b>CORSO DI 8 LEZIONI</b> esclusi 17.04.2025 01.05.2025 05.06.2025
<b>VENEDÌ</b>	<b>CORSO DI 8 LEZIONI</b> escluso 01.11.2024	<b>CORSO DI 8 LEZIONI</b> esclusi 27.12.2024 03.01.2025	<b>CORSO DI 8 LEZIONI</b>	<b>CORSO DI 8 LEZIONI</b> esclusi 18.04.2025 25.04.2025 02.05.2025
<b>SABATO</b>	<b>CORSO DI 8 LEZIONI</b> esclusi 02.11.2024	<b>CORSO DI 8 LEZIONI</b> esclusi 28.12.2024 04.01.2025	<b>CORSO DI 8 LEZIONI</b>	<b>CORSO DI 8 LEZIONI</b> esclusi 19.04.2025 26.04.2025 03.05.2025

## FASCE ORARIE DEI CORSI

- dal Lunedì al Venerdì: dalle 16:00 alle 18:00
- Sabato: dalle 8:15 alle 09:45
- Master ragazzi dalle 18:30 alle 19:30
- Master adulti dalle 12:30 alle 13:30 e dalle 19:30 alle 20:30

## SOSPENSIONI CORSI

Dal 01.11.2024 al 02.11.2024  
Dal 24.12.2024 al 06.01.2025  
Dal 03.03.2025 al 05.03.2025  
Dal 17.04.2025 al 21.04.2025  
Dal 25.04.2025 al 26.04.2025  
Dal 01.05.2025 al 03.05.2025

# CORSI AQUAFITNESS IN ACQUA TERMALE SALSOBROMOIODICA

1 lezione € 16 - 6 lezioni € 85 - 12 lezioni € 155

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

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ
09:15- 10:00		ACQUA PILATES		
10:15 - 11:00	ACQUA GYM			ACQUA GYM
13:00 - 13:45	ACQUA BIKE	ACQUA TREKKING	ACQUA BIKE	ACQUA BIKE
20:00 - 20:45	ACQUA BIKE CIRCUIT	ACQUA FUNCTIONAL	ACQUA TREKKING CIRCUIT	ACQUA FUNCTIONAL

## CORSI MATERNITY CARE

Iscrizione annuale obbligatoria: € 20 e braccialetto con cauzione € 10  
Per maggiori info visita il sito [termedellavalpolicella.it](http://termedellavalpolicella.it)

### MAMY STO ARRIVANDO

Corso tenuto dalla Dottoressa Ostetrica Maddalena Bressan

**10\* incontri** + 2 incontri di gruppo attivo extra in omaggio € 160,00 a persona  
**5\* incontri** acquistabile dalla 33ª settimana € 85,00 a persona

Corso aperto di 10 incontri senza vincolo di inizio (lezioni valide fino a settembre 2025) con esercizi in acqua settimanali e incontri di gruppo attivo una volta al mese (ogni singola attività equivale ad un incontro scalato). Assistenza telefonica pre e post natale e pesata del neonato fino al 3° mese gratuite. 1 Percorso Kneipp in omaggio (30 min ca. su prenotazione dal lunedì al venerdì) e 30% sconto ingresso feriale Piscina Termale a fascia oraria per futuri mamma e papà.

LUNEDÌ: 18:45 – 19:30 esercizi in acqua  
MERCOLEDÌ: 10:20 – 11:20 gruppo attivo (1 volta al mese)  
11:30 – 12:15 esercizi in acqua

\*Le lezioni non utilizzate è possibile recuperarle entro 4 mesi dopo il parto in :  
• Ingressi feriali Piscine Termali  
• Attività in acqua post parto da effettuare entro 2 mesi dall'inizio recupero (su prenotazione).

### 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 Maddalena Bressan, 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.

\* \* vedi le date sul sito [termedellavalpolicella.it](http://termedellavalpolicella.it)



Tutte le lezioni di Acquafitness e Maternity necessitano di prenotazione:  
T. +39 045 6767456 | [terme@villaquaranta.com](mailto:terme@villaquaranta.com)  
oppure da applicazione "WELLBY"  
con login rilasciato dal Desk Terme

## 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 e Vasca con sedute idromassaggio riservate agli Over 12, Area relax con lettini.

**Piscina Esterna** con acqua termale a temperatura ambiente attrezzata con lettini ed ombrelloni per la stagione estiva, Vasca adulti, 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 vini Tommasi ed Acqua termale 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.

## Wine & Thermal Water Lab

I vini icona del nostro straordinario territorio e l'acqua termale si uniscono per donare benessere a viso, corpo e mente.

Prodotti cosmetici e dermatologici di alta qualità, unici e preziosi.

[villaquarantashop.com](http://villaquarantashop.com)



# Orari

dal 16.09.2024 al 31.05.2025

	dal Lunedì al Venerdì feriali	Sabato, Domenica, Ponti e Festività*
PISCINE TERMALI INTERNE	<b>09:00 - 16:00</b> <b>18:00 - 21:00</b>	<b>10:00 - 19:30</b> su prenotazione
SAUNA THERMARIUM	<b>14:30 - 20:30</b> su prenotazione	<b>10:00 - 19:30</b> su prenotazione
ESTETICA	su prenotazione	
SALA FITNESS	<b>07:30 - 21:00</b>	<b>07:30 - 19:30</b>
SEGRETERIA	<b>09:00 - 21:00</b>	<b>10:00 - 19:30</b>

Terme della Valpolicella è chiusa nelle giornate:  
**25.12.2024 | 31.12.2024 | 01.01.2025 | 20.04.2025**

\* Nelle seguenti date tariffe ed orari seguono le indicazioni riportate sotto la voce **Sabato, Domenica, Ponti e Festività:**

01.11.2024  
Dal 24.12.2024 al 06.01.2025  
21.04.2025  
25.04.2025  
Dal 01.05.2025 al 02.05.2025

N.B.: Terme della Valpolicella si riserva la facoltà di aggiornare anche senza preavviso il calendario sopra indicato.



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