



## PERCHÈ SCEGLIERE L'ACQUA TERMALE ANCHE PER I TUOI CORSI?

Durante il movimento grazie al calore dell'acqua termale si ha il vantaggio di:

- rilasciare le tensioni muscolari
- rendere più fluide le articolazioni
- lenire il dolore
- migliorare la resistenza allo sforzo e l'ossigenazione dei tessuti
- rilassare e liberare la mente

Inoltre, corpo e pelle possono trarre i benefici delle proprietà specifiche di questa acqua termale.

### CORSI DI GRUPPO

#### PER ADULTI E FUTURE MAMME

Per accedere ai corsi è necessario fornire il certificato medico non agonistico

	PREZZO	VALIDITÀ
1 LEZIONE FITNESS	29 €	-
ABBONAMENTO 6 INGRESSI FITNESS	130 €	4 MESI
ABBONAMENTO 10 INGRESSI FITNESS	200 €	6 MESI

Tessera annuale obbligatoria 20 €

#### PER BAMBINI

	PREZZO
1 LEZIONE	29 €
4 INGRESSI	90 €
8 LEZIONI	160 €

Tessera annuale obbligatoria 20 €

### LEZIONE INDIVIDUALE

#### PER ADULTI E BAMBINI

50 minuti con un istruttore specializzato per imparare a nuotare o perfezionare gli stili di nuoto.

Su prenotazione scrivendo a [corsi@aquardens.it](mailto:corsi@aquardens.it)

1 LEZIONE	55 €
-----------	------

**AQUARDENS**  
TERME VERONA

Via Valpolicella, 63 | 37026 S. Lucia, Pescantina (VR)  
+39 045 6706844 | [corsi@aquardens.it](mailto:corsi@aquardens.it) | [www.aquardens.it](http://www.aquardens.it)

ISCRIZIONI PRESSO IL DESK DELL'AREA MEDICAL CENTRE

**AQUARDENS**  
TERME VERONA

### Corsi adulti e bimbi

PROGRAMMAZIONE 2023-2024



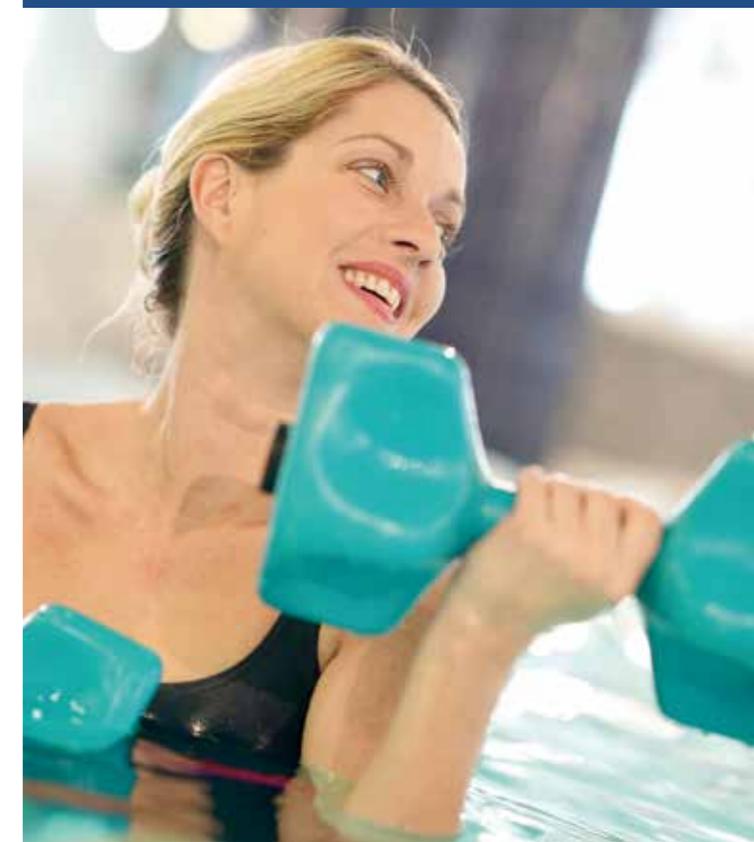
IL MASSIMO  
DEL BENESSERE  
IN ACQUA  
TERMALE

## Aquardens, l'acqua come non l'avevi mai immaginata.

L'acqua, che sgorga purissima a 47 °C dalla nostra fonte, è salso-bromo-iodica e ha proprietà terapeutiche riconosciute dal Ministero della Salute con decreto del 27/06/2005.

Grazie alla presenza di **istruttori qualificati e specializzati**, Aquardens offre una **vasta proposta di corsi fitness in acqua termale**, per divertirsi e mantenersi in forma, con effetti benefici per il corpo e la mente.

Scegli quello più adatto alle tue esigenze e lasciati avvolgere dal benessere di un'acqua termale purissima e ricca di minerali!





## CORSI FITNESS ADULTI

### AQUAJUMP

●●● Saltando sull'elastico si rende ancora più efficace l'allenamento aerobico che fa bene al cuore ed aiuta la respirazione. Le vibrazioni in immersione assicurano un drenaggio linfatico che migliora la circolazione ed elimina i ristagni.

### AQUAKICK BOXE

●●● Oltre ad essere un'attività sportiva molto divertente, migliora il sistema cardiovascolare. È anche un'ottima soluzione contro lo stress, un mezzo efficace per liberarsi dalle tensioni che giornalmente si accumulano, ma anche un modo per aumentare la fiducia in se stessi.

### AQUAMUM

Per le gestanti a partire dalla 12<sup>ma</sup> settimana fino a termine della gravidanza

IN PALESTRA durata 1 ora per rafforzare la muscolatura, prevenire il dolore lombare causato dall'aumento di peso e migliorare il tono muscolare del pavimento pelvico.

IN ACQUA durata 1 ora allenamento cardiovascolare che allunga e tonifica la muscolatura riducendo al minimo l'aumento della temperatura corporea e i possibili problemi di equilibrio.

Ottimo anche per la prevenzione e riabilitazione delle disfunzioni del pavimento pelvico

- Riabilitazione pelvica e addominale post partum
- Dolore pelvico/sexuale
- Incontinenza urinaria/fecale
- Stipsi cronica
- Prolasso organi pelvici

Maggiori info presso il Medical Centre

- intensità moderata
- intensità media
- intensità alta

Tutti i corsi hanno durata di 40 minuti

### AQUAPOSTURAL

●○○ Allenamento posturale in acqua. I benefici si riscontrano nel rinforzo dei muscoli del tronco, addominali e nel riallineamento della colonna vertebrale attraverso movimenti fluidi accompagnati dalla consapevolezza del respiro.

### AQUAPILATES

●●● Esercizi rivolti alla percezione ed al controllo del proprio corpo uniti al dinamismo della ginnastica e della danza, per migliorare respirazione, postura, elasticità e resistenza in acqua.

### AQUATONIC

●●● Esercizi di tonificazione e coordinazione mirati per il potenziamento muscolare e l'esercizio cardiorespiratorio: con la resistenza dell'acqua e la musica, lo sforzo viene concentrato su diverse fasce muscolari.

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ
10.10 - 10.50 <b>AQUAJUMP</b>	9.40 - 10.20 <b>AQUAPILATES</b>	9.40 - 10.20 <b>AQUATONIC</b>
11.00 - 11.40 <b>AQUATONIC</b>	10.30 - 11.30 <b>AQUAMUM PALESTRA</b>	10.30 - 11.10 <b>AQUAPOSTURAL</b>
	13.10 - 13.50 <b>AQUATONIC</b>	
		14.30 - 15.30 <b>AQUAMUM ACQUA</b>
18.30 - 19.10 <b>AQUATONIC</b>		
19.20 - 20.00 <b>AQUAKICK BOXE</b>		18.30 - 19.10 <b>AQUATONIC</b>
20.10 - 20.50 <b>AQUAPOSTURAL</b>		

GIOVEDÌ	VENERDÌ
9.40 - 10.40 <b>AQUAMUM ACQUA</b>	
10.50 - 11.30 <b>AQUAPILATES</b>	
13.10 - 13.50 <b>AQUAJUMP</b>	
	17.40 - 18.20 <b>AQUAPOSTURAL</b>
18.30 - 19.10 <b>AQUAKICK BOXE</b>	18.30 - 19.10 <b>AQUATONIC</b>
19.20 - 20.00 <b>AQUAJUMP</b>	
20.10 - 20.50 <b>AQUATONIC</b>	

### PRENOTAZIONI



Prenota e disdici la tua lezione utilizzando l'APP BookyWay.

### REGOLAMENTO

#### Bracciale elettronico

All'iscrizione verrà consegnato il bracciale con precaricati 120 min di permanenza per lezione. Per mezz'ora aggiuntiva: € 5,00.

#### Prenotazione/Annullamento lezione

Solo 1 lezione al giorno almeno 2 ore prima dell'inizio del corso con APP o mail a corsi@aquardens.it

Gli orari delle lezioni potranno subire variazioni in caso di necessità organizzative del Parco Termale. Verranno sospese durante ponti o festività.

**Certificato medico non agonistico obbligatorio** con presentazione entro un mese dall'inizio dell'abbonamento (pena annullamento).

Appuntamenti disponibili presso Aquardens Medical Centre chiamando allo 045 6706878.



### ACQUA AMICA

l'esperienza diventa più piacevole nell'acqua termale microbiologicamente pura a 34°C

durata 30 minuti

### AQUAFAMILY

bimbi dai 3 ai 36 mesi

TIPOLOGIE DI CORSI:

- AFAMILY0 bimbi 3-9 mesi
- AFAMILY1 bimbi 10-20 mesi
- AFAMILY2 bimbi 21-36 mesi

Obiettivo: corso di acquaticità per i genitori che vogliono vivere momenti di condivisione con i loro piccoli. Il costo della lezione è comprensivo d'ingresso bimbo e un solo genitore in acqua.

Il secondo genitore/ accompagnatore può accedere al Parco al prezzo di 29 € (per 120 min.)

durata 40 minuti

### AQUABABY

bimbi dai 3 ai 5 anni

TIPOLOGIE DI CORSI:

- BEGINNER
- ADVANCED

Obiettivo: rinforzare le proprie abilità e competenze attraverso l'esperienza ludica, consentendo di avanzare autonomia e sicurezza nell'esplorazione sensoriale dell'acqua.

La partecipazione al livello Beginner o Advanced sarà stabilita dai nostri istruttori a seconda delle capacità del bambino/a.

### Durata del corso

Ogni corso comprende 4 lezioni. Nella fase di iscrizione verrà scelto il giorno e l'orario da mantenere per tutta la durata del corso.

#### SETTEMBRE 2023

L	M	M	G	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

#### OCTOBRE 2023

L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

#### NOVEMBRE 2023

L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

#### DICEMBRE 2023

L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

#### GENNAIO 2024

L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

#### FEBBRAIO 2024

L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

## CORSI BAMBINI

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	
		10.30 - 11.00 <b>AFAMILY 0</b>	
		11.00 - 11.30 <b>AFAMILY 1-2</b>	
16.00 - 16.30 <b>AFAMILY 1</b>			
16.30 - 17.00 <b>AFAMILY 0</b>	16.40 - 17.20 <b>ABABY beg</b>	16.20 - 16.50 <b>AFAMILY 0</b>	16.00 - 16.40 <b>ABABY beg</b>
17.00 - 17.30 <b>AFAMILY 2</b>	17.20 - 18.00 <b>ABABY adv</b>	16.50 - 17.20 <b>AFAMILY 2</b>	16.40 - 17.20 <b>ABABY beg</b>
17.30 - 18.00 <b>AFAMILY 1</b>		17.20 - 18.00 <b>ABABY adv</b>	17.20 - 17.50 <b>AFAMILY 1</b>

GIOVEDÌ	
16.30 - 17.00 <b>AFAMILY 0</b>	16.30 - 17.00 <b>AFAMILY 1</b>
17.00 - 17.30 <b>AFAMILY 1</b>	17.00 - 17.30 <b>AFAMILY 2</b>
17.30 - 18.00 <b>AFAMILY 2</b>	17.30 - 18.00 <b>AFAMILY 0</b>

SABATO		
	8.45 - 9.15 <b>AFAMILY 1</b>	8.45 - 9.15 <b>AFAMILY 2</b>
8.50 - 9.30 <b>ABABY beg</b>	9.15 - 9.45 <b>AFAMILY 2</b>	9.15 - 9.45 <b>AFAMILY 0</b>
9.30 - 10.10 <b>ABABY adv</b>	9.45 - 10.15 <b>AFAMILY 2</b>	9.45 - 10.15 <b>AFAMILY 0</b>
10.10 - 10.50 <b>ABABY beg</b>	10.15 - 10.45 <b>AFAMILY 1</b>	10.15 - 10.45 <b>AFAMILY 0</b>

### REGOLAMENTO

#### Bracciale elettronico

All'iscrizione verrà consegnato il bracciale con precaricati 120 min di permanenza per lezione. Per mezz'ora aggiuntiva: € 5,00.

#### In caso di assenza

È possibile recuperare 1 lezione per ogni ciclo. Il recupero andrà effettuato entro 15 giorni dalla fine del corso previa prenotazione con mail a corsi@aquardens.it