



## 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 GENNAIO-LUGLIO 2024



## 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

## 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.

## 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**. Ottima soluzione **contro lo stress**, 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 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**

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.

## AQUASWIM



Imparare le basi anche da adulti: **l'acqua calda aiuta il rilassamento, permette il galleggiamento e la respirazione corretta**. Eccellente allenamento cardiovascolare per chi ha più confidenza.

## 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**.

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ
9.40 - 10.20 <b>AQUAJUMP</b>	9.40 - 10.20 <b>AQUAPILATES</b>	9.40 - 10.20 <b>AQUATONIC</b>
10.30 - 11.10 <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>AQUATONIC</b>
18.30 - 19.10 <b>AQUATONIC</b>		
19.10 - 20.10 <b>AQUAMUM ACQUA</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>AQUASWIM</b>	
20.10 - 20.50 <b>AQUAPOSTURAL</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.

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

■ sospensione per Festività Aquardens

### 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					

### MAGGIO 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			

### MARZO 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	

### GIUGNO 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

### APRILE 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					

### LUGLIO 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				

# CORSI BAMBINI

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

GIOVEDÌ	
16.30 - 17.00 <b>AFAMILY 1</b>	16.30 - 17.00 <b>AFAMILY 0</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 1-2</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 2</b>
10.10 - 10.50 <b>ABABY beg</b>	10.15 - 10.45 <b>AFAMILY 1</b>	10.15 - 10.45 <b>AFAMILY 1</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