

I NOSTRI CORSI IN ACQUA TERMAL ADULTI E BAMBINI



BENEFICI DEI CORSI IN ACQUA TERMAL SALSO-BROMO-IODICA

Aquardens ti propone una serie di corsi in linea con la propria concezione di Benessere, nei quali l'effetto salutare del movimento viene potenziato dai benefici dell'acqua termale salso-bromo-iodica.

Solo ad Aquardens potrai terminare il tuo percorso fitness con il relax fra i benefici getti idromassaggio delle nostre vasche termali.

120 minuti di permanenza per lezione.

NOVITÀ 2020

I NOSTRI CIRCUITI



VITAL



POWER

CORSI FITNESS ADULTI

DAL 28 SETTEMBRE 2020 AL 30 MAGGIO 2021

Grazie alla presenza di istruttori qualificati e specializzati, Aquardens offre una vasta proposta corsi fitness in acqua, per divertirsi e mantenersi in forma, con effetti benefici per il corpo e la mente. Scegli quello più adatto alle tue esigenze di Benessere!

●○○ intensità moderata ●●○ intensità media ●●● intensità alta

AQUAPOSTURAL ●○○

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

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 si concentra su diverse fasce muscolari.

AQUABIKE ●●●

Grazie all'utilizzo di cyclette in acqua, facilita la circolazione dalla zona maggiormente irrorata di sangue degli arti inferiori, alla zona del busto e agli arti superiori. Grazie al massaggio dell'acqua, riduce la ritenzione idrica ed è un valido strumento di riabilitazione e fisioterapia.

AQUAJUMP ●●●

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

AQUAPERSONAL

Vincere la paura dell'acqua, tonificare la muscolatura, dimagrire, correggere la postura errata, rilassarsi o imparare a nuotare... per soddisfare al meglio le esigenze di tutti.

Ad Aquardens è possibile concordare un ciclo di lezioni individuali per adulti o bambini scrivendo a corsi@aquardens.it.

NOVITÀ 2020

CIRCUITI PER ADULTI

DAL 28 SETTEMBRE 2020 AL 30 MAGGIO 2021

Una grande novità nel centro termale più grande d'Italia! Nascono due circuiti, consigliati dal nostro medico termale, riservati ad un numero limitato di persone, che verranno accompagnate da un personal trainer per svolgere molteplici tipologie di esercizio all'interno delle diverse aree termali e delle nostre saune.



VITAL-CIRCUIT

Un circuito adatto a chi vuole distendere la muscolatura e ritrovare il relax e il benessere di corpo e mente.

Ha inizio con una sessione di riscaldamento presso Sauna Village per poi proseguire con esercizi posturali presso Grotta Salina e vasca Caracalla. La sessione prosegue con percorso a favore di corrente nel nostro River e termina in Grotta dell'Armonia con stretching finale e relax grazie all'utilizzo delle postazioni idromassaggio.

POWER-CIRCUIT

Adatto a chi vuole tonificare la muscolatura incrementando l'efficienza fisica e la resistenza alla fatica.



Ha inizio con una sessione di pre-riscaldamento in Grotta dell'Armonia per poi proseguire con esercizi aerobici in vasca Caracalla con ausilio di attrezzature fitness quali jump e bike. La sessione prosegue con camminata, corsa ed esercizio a corpo libero eseguiti controcorrente presso River e termina in Sauna Village con rituale aufguss eseguito dai nostri maestri di sauna.



Consigliati dal nostro medico termale.
Dr. Gino Faggionato

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
10.10 - 10.50 AQUAJUMP	10.10 - 10.50 AQUABIKE	10.10 - 10.50 AQUAJUMP	10.10 - 10.50 AQUATONIC	10.10 - 10.50 AQUABIKE	
11.00 - 11.40 AQUATONIC	11.00 - 11.40 AQUAPOSTURAL	11.00 - 11.40 AQUATONIC	11.00 - 12.15 VITAL-CIRCUIT	11.00 - 11.40 AQUAPOSTURAL	12.20 - 13.00 AQUATONIC
12.50 - 13.30 AQUATONIC		13.00 - 13.40 AQUABIKE	13.30 - 14.45 POWER-CIRCUIT	12.50 - 13.30 AQUAJUMP	
13.40 - 14.20 AQUABIKE		13.50 - 14.30 AQUAJUMP		13.40 - 14.20 AQUATONIC	
14.30 - 15.45 VITAL-CIRCUIT				14.30 - 15.45 POWER-CIRCUIT	
				17.30 - 18.10 AQUAPOSTURAL	
18.20 - 19.00 AQUAJUMP	18.20 - 19.45 POWER-CIRCUIT	18.20 - 19.00 AQUAPOSTURAL	18.20 - 19.00 AQUATONIC	18.20 - 19.00 AQUAJUMP	
19.10 - 19.50 AQUABIKE	19.30 - 20.10 AQUATONIC	19.10 - 19.50 AQUAJUMP	19.10 - 19.50 AQUABIKE	19.10 - 19.50 AQUATONIC	
20.00 - 20.40 AQUATONIC	20.20 - 21.00 AQUABIKE	20.00 - 21.15 VITAL-CIRCUIT	20.00 - 20.40 AQUATONIC		

	PREZZO	TESSERA ANNUALE	VALIDITÀ	CERTIFICATO MEDICO
CARD FITNESS 10 INGRESSI	130 €	20 €	3 MESI	SI
CARD FITNESS 20 INGRESSI	220 €	20 €	4 MESI	SI
OPEN FITNESS	249 €	20 €	3 MESI	SI
LEZIONE FITNESS SINGOLA	17 €	NO	-	NO
CARD CIRCUIT 5 INGRESSI	100 €	20 €	3 MESI	SI
LEZIONE CIRCUIT SINGOLA	25 €	NO	-	NO

REGOLAMENTO CORSI ADULTI

- Con qualsiasi abbonamento è possibile prenotare una sola lezione al giorno.
- Il certificato medico non agonistico è obbligatorio e deve essere presentato entro un mese dall'inizio dell'abbonamento altrimenti questo dovrà essere bloccato.
- Possibilità di prendere appuntamento presso il nostro Centro AquaMedical.
- Prenota la tua lezione fitness o circuit almeno 2 ore prima del corso utilizzando l'APP.
- Le lezioni possono subire delle variazioni in caso di necessità organizzative del Parco Termale e vengono sospese durante ponti o festività.
- Seguiranno maggiori informazioni per i corsi estivi a partire da giugno 2021.
- Ad ogni lezione verrà consegnato un bracciale elettronico con precaricati 120 minuti di permanenza nel parco.

OTTOBRE 2020

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 2020

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 2020

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 2021

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 2021

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

MARZO 2021

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 2021

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		

MAGGIO 2021

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 2021

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				

LEGENDA CICLI CORSI BIMBI E SOSPENSIONE LEZIONI ADULTI/BIMBI

- 1° CICLO - 8 lezioni
- 2° CICLO - 8 lezioni
- 3° CICLO - 8 lezioni
- 4° CICLO - 8 lezioni
- Corsi Sospesi

Via Valpolicella, 63 - 37026 S. Lucia, Pescantina - VR
045.67067 - corsi@aquardens.it - www.aquardens.it

