

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
Mattina	8,45 Acqua GYM		9,00 Acqua BIMBI 3-6 mesi		8,45 Acqua GYM	9,00 Acqua BIMBI 12-24 mesi
	9,30 Acqua WELLNESS		9,30 Acqua BIMBI 9-12 mesi		9,30 Acqua WELLNESS	9,30 Acqua BIMBI 24-36 mesi
	10,15 Acqua GYM		10,00 Acqua BIMBI 6-9 mesi		10,15 Acqua GYM	10,00 Acqua BIMBI 3-4 anni
		12,30 Acqua GYM	10,30 Acqua BIMBI 6-9 mesi	12,30 Acqua GYM	11,00 Acqua MAMMA	
	13,00 Acqua GYM	13,15 Acqua GYM	11,00 Acqua MAMMA	13,15 Acqua GYM	13,00 Acqua GYM	
Sera		18,30 Acqua GYM		18,30 Acqua GYM		
		19,15 Acqua GYM		19,15 Acqua GYM		
		20,00 Acqua GYM		20,00 Acqua GYM		
		20 KETTLEBELL			20,00 KETTLEBELL	

Acqua bimbi 0-5 anni Gruppi di 4 bimbi. 0-36 mesi con genitore, durata 30'; 36 mesi-5 anni, durata 45'.

Quale posto migliore per ritrovare l'ambiente dove è cominciata la vita nel grembo materno se non in acqua calda. Non dovendo lottare contro la gravità, la piscina è il luogo ideale per un apprendimento motorio e cognitivo facilitato e divertente, che stimola l'esperienza psico-motoria. La facilità di movimento migliora l'interazione con il genitore e con gli altri partecipanti.

Acqua mamma Gruppi di 11 persone, durata 45'.

Dedicato alle future mamme, questo corso le accompagnerà durante tutta la gravidanza per prendere coscienza dei cambiamenti del proprio corpo e per imparare ad apprezzarli, lavorando su determinate fasce muscolari, prevenendo e alleviando i dolori connessi a una nuova postura. Un aiuto per imparare ad accettare questo momento nella sua unicità, ascoltando il proprio corpo e facilitando la dimensione comunicativo-relazionale tra madre e bambino. L'incontro con donne di varie età gestazionali permetterà il confronto e la condivisione di nuove esperienze.

Acqua wellness Gruppi di 11 persone, durata 45'.

I movimenti dolci e lenti sciolgono la muscolatura favorendo così la mobilità articolare. Questa attività svolta in acqua calda permette la tonificazione muscolare anche a soggetti con difficoltà di carico.

Acqua gym Gruppi di 11 persone, durata 45'.

Ritrovare la tonicità in poche lezioni con movimenti a ritmo di musica è la proposta dell'Acqua gym. Il galleggiamento, l'azione massaggiante della pressione dell'acqua e l'attività fisica effettuano una costante azione linfodrenante, per una piacevole sensazione di leggerezza.

Kettlebell Gruppi di 11 persone, durata 60'.

Attività a secco con l'ausilio di una palla di ghisa con manubrio, amata sia dagli uomini che dalle donne. I vari esercizi offrono un allenamento completo e divertente, per tenere sotto controllo il peso corporeo e combattere i problemi derivanti dalla sedentarietà, ottenendo risultati visibili in poco tempo su addominali, gambe e glutei.

La nostra **vasca** in acciaio di ultima generazione garantisce la massima igiene e riflette in modo particolare la luce del sole creando giochi luminosi, che, uniti alla temperatura calda dell'acqua, rendono ancora più piacevole l'attività fisica. Per garantire maggiore tranquillità e privacy le lezioni vengono svolte a piscina chiusa al pubblico.

La **sala corsi** è accogliente e luminosa, ospita corsi di corpo libero con l'ausilio di piccoli attrezzi. L'ambiente ideale per un'attività fisica seguita attentamente dai nostri professionisti.



GardaThermae

Abbonamenti

<i>Kettlebell</i>	8 lezioni	€ 50
<i>Acqua Gym</i>	8 lezioni	€ 55
<i>Acqua Wellness</i>	8 lezioni	€ 55
<i>Acqua Mamma</i>	8 lezioni	€ 55
<i>Acqua Bimbi</i>	8 lezioni	€ 90

€10 cauzione braccialetto elettronico obbligatoria.

Verrà restituita a fine corso.

Regolamento

L'accesso ai corsi è concesso previa presentazione di un certificato medico di idoneità allo svolgimento dell'attività sportiva non agonistica.

Sono ammesse max. 11 partecipanti per fascia oraria. Pertanto, la prenotazione delle lezioni è obbligatoria e vincolante e verrà effettuata al momento del pagamento. E' possibile spostare e/o disdire le lezioni prenotate, entro e non oltre le 24 ore precedenti la lezione. In caso contrario la lezione verrà persa.

Al momento della sottoscrizione dell'abbonamento, è necessario scegliere una sola fascia oraria che si ripeterà 2 volte a settimana. Le 8 lezioni devono essere svolte entro due mesi dalla prima lezione.

Si pregano i clienti di rispettare l'orario delle lezioni per non disturbare gli altri partecipanti, garantire un buon esito delle attività e prevenire infortuni.

Per gli abbonati alle attività motorie è prevista la riduzione del 15% su trattamenti e massaggi offerti dal nostro Beauty e agevolazioni presso i Parrucchieri H2O, per tutta la durata dell'abbonamento.

Le scarpe da ginnastica utilizzate per le attività a secco devono essere pulite.

Attività motorie Garda Thermae

mantieniti in forma con noi...

0464 548012

info@gardathermae.it

www.gardathermae.it

"Tutte le parti del corpo che hanno una funzione, se usate con moderazione e esercitate nell'attività alla quale sono deputate, diventano più sane, ben sviluppate, e invecchieranno più lentamente; ma se non saranno usate e lasciate inattive, queste diventeranno facili ad ammalarsi, difettose nella crescita e invecchieranno precocemente"

Ippocrate, IV secolo a. C.