

A GardaThermae gli istruttori hanno realizzato un programma fitness con attività motorie che sfruttano le potenzialità dell'acqua e del territorio per creare l'allenamento perfetto!

Scegli le attività che preferisci, verifica di avere il certificato medico valido, riserva giorni e orari delle lezioni e inizia a mantenerti in forma con noi!

## PER IL TUO COMFORT IN ACQUA

### ACQUA WELLNESS

Allenamento caratterizzato da movimenti dolci per rafforzare il tono muscolare e per migliorare il bilanciamento corporeo.

Durata 45'

LUNEDI' 8.30 o 9.15 con Eleonora  
MARTEDI' e/o GIOVEDI' 9.15 con Elisa  
VENERDI' 09.15 con Laura

Scegli il numero di lezioni:  
da 2 a 10 € 7 cad.  
11 + € 6,50 cad.



## PER LA TUA SALUTE OUTDOOR

### POSTURAL WALKING

Camminata con bastoncini

Allenamento specifico per ripristinare il corretto ciclo del passo venuto meno per motivi neurologici, ortopedici o traumatologici.

Questo percorso può essere abbinato a sedute di ginnastica posturale individuali.

Durata 1 h circa

MERCOLEDI' 7.45 con Elisa

Possibilità di noleggio o acquisto bastoncini

1 uscita € 20 - 4 uscite € 72 - 8 uscite € 136

### GINNASTICA FUNZIONALE

SPECIFICA PER SINDROME DI PARKINSON

Camminata con bastoncini all'aperto alternata a esercizi specifici in palestra con un programma di allenamento studiato sulle esigenze del gruppo.

Durata 45'

MARTEDI' 18.30 all'aperto / in palestra con Elisa

Possibilità di noleggio o acquisto bastoncini

1 lezione € 20 - 4 lezioni € 72 - 8 lezioni € 136

