



## PER UNA FORMA FISICA PERFETTA IN ACQUA

### ACQUA GYM

Allenamento aerobico, rassodante e drenante. Durata 45'

LUNEDI'

7.45 con Eleonora

18.30 o 19.15 o 20.00 con Laura

MARTEDI'

7.45 o 8.30 con Elisa

18.30 o 19.15 o 20.00 con Arianna

GIOVEDI'

7.45 o 8.30 con Elisa

19.15 o 20.00 con Eleonora

VENERDI'

7.45 o 8.30 con Laura

Scegli il numero di lezioni:

da 2 a 10 € 7 cad. - 11+ € 6,50 cad.

### ACQUA GYM CIRCUIT

Circuito aerobico svolto a varie intensità per tonificare, rimodellare il fisico e aumentare la resistenza con l'ausilio di attrezzi specifici.

Durata 45'

MERCOLEDI' con Elisa

18.30 o 19.15 o 20.00

VENERDI' con Eleonora

18.30 o 19.15

Scegli il numero di lezioni:

da 2 a 10 € 8 cad.

11+ € 7,50 cad.

## OUTDOOR

### FIT & WALKING

Allenamento funzionale a corpo libero abbinato alla camminata con bastoncini.

FIT TRAINING (Allenamento a corpo libero)

Durata 50'

MARTEDI' 19.30 con Elisa

FIT WALKING (Camminata con bastoncini)

Durata 1 h 30' circa

GIOVEDI' 18.30 con Elisa

1 lezione € 15 - 4 lezioni € 54 - 8 lezioni € 100

## PERCORSO NASCITA

GardaThermae è con te dalla gravidanza alla nascita ed oltre, prendendosi cura del tuo benessere e di quello del tuo bambino.

### PER I PIU' PICCOLI

Da ottobre a maggio proponiamo il corso di acquaticità, quest'estate vi aspettiamo per il massaggio infantile (giorno e orario da definire).

Se sei interessato a partecipare inviaci il tuo contatto via mail: [info@gardathermae.it](mailto:info@gardathermae.it).

### PREPARTO

Durante la gravidanza ti accompagnamo con un percorso specifico insegnandoti a prendere coscienza dei graduali cambiamenti del tuo corpo.

Durata 1 h 15' ( 30' sul prato / palestra e 45' in acqua)

GIOVEDI' 18.00 con Eleonora

1 lezione € 15 - 8 lezioni € 85

### POST-PARTO

Tra le nostre proposte consigliamo acqua gym e fit & walking

## VANTAGGI

GardaThermae OMAGGIA a tutti gli iscritti ai corsi l'ingresso in piscina il giorno della lezione .

Riduzione 15% abbonamenti piscina e/o sauna

Riduzione 10% trattamenti estetici, anche come voucher regalo

Riduzione 15% accappatoio, telo e pareo GardaThermae

Acquisto calze Akkua igieniche e antiscivolo € 10 anziché € 20

Riduzione 15% negozio GardaPool (Linfano)

Riduzione 10% negozio Mountain & Bike (Mori)