

TERME DELLA
VALPOLICELLA

VILLA QUARANTA
VERONA

Corsi

- nuoto
- acquafitness
- maternity care

listino dal 16.09.2024 al 31.05.2025



TERME DELLA VALPOLICELLA

c/o Villa Quaranta Tommasi Wine Hotel & SPA

Via Ospedaletto 57 - 37026 Ospedaletto di Pescantina - Verona

T. +39 045 6767456 - terme@villaquaranta.com

termedellavalpolicella.it

CORSI NUOTO

1 lezione a settimana

Iscrizione annuale obbligatoria:

€ 20 e braccialetto con cauzione € 10

	ETÀ	N° PARTECIPANTI	DURATA LEZIONE	N° LEZIONI	€
NEONATALE	dai 3 mesi ai 3 anni	presenza di 1 genitore in vasca	30 minuti	10	€ 190
				9	€ 175
				8	€ 160
				7	€ 140
ACQUATICITÀ	dai 3 ai 5 anni	max 6	40 minuti	10	€ 200
				9	€ 185
				8	€ 170
				7	€ 150
SCUOLA NUOTO	dai 5 anni	max 7	40 minuti	10	€ 200
				9	€ 185
				8	€ 170
				7	€ 150
MASTER RAGAZZI	dai 12 ai 17 anni	max 8	60 minuti	10	€ 165
				9	€ 150
				8	€ 135
				7	€ 120
MASTER ADULTI	dai 18 anni	8 lezioni entro 3 mesi 1 volta a settimana		€ 120	
	max 8 60 minuti	16 lezioni entro 3 mesi 2 volte a settimana		€ 200	
PERSONAL NUOTO	tutte le età	4 lezioni	1 allievo 2 allievi	€ 170 € 120	
	da 1 a 2 partecipanti	8 lezioni	1 allievo 2 allievi	€ 320	
	45 minuti			€ 230	
SCONTO FRATELLI	dal secondo fratello				-10%
SCONTO ANNUALE	Se hai acquistato i primi 3 turni a prezzo di listino, il IV° turno sarà scontato del 25%*. * Le eventuali lezioni perse scalate, non danno diritto a tale scontistica. Scontistica non cumulabile.				

L'ISCRIZIONE

è da intendersi confermata solo a PAGAMENTO EFFETTUATO. Il pagamento va effettuato almeno 1 settimana prima dell'inizio del corso.

ISCRIZIONI

aperte a partire dal 18.08.2024 dal Lunedì al Venerdì dalle ore 12 alle ore 16
T. +39 045 6767456 oppure acqua@villaquaranta.com

PIANIFICAZIONE CORSI NUOTO

Scegli il turno, il giorno con le relative lezioni,
contatta i nostri istruttori e fissa l'orario del corso

	I° TURNO	II° TURNO	III° TURNO	IV° TURNO
INIZIO CORSO	16.09.2024	18.11.2024	27.01.2025	24.03.2025
FINE CORSO	16.11.2024	25.01.2025	22.03.2025	07.06.2025
LUNEDÌ	CORSO DI 9 LEZIONI	CORSO DI 8 LEZIONI esclusi 30.12.2024 06.01.2025	CORSO DI 7 LEZIONI escluso 03.03.2025	CORSO DI 9 LEZIONI esclusi 21.04.2025 02.06.2025
MARTEDÌ	CORSO DI 9 LEZIONI	CORSO DI 8 LEZIONI esclusi 24.12.2024 31.12.2024	CORSO DI 7 LEZIONI escluso 04.03.2025	CORSO DI 10 LEZIONI escluso 03.06.2025
MERCOLEDÌ	CORSO DI 9 LEZIONI	CORSO DI 8 LEZIONI esclusi 25.12.2024 01.01.2025	CORSO DI 7 LEZIONI escluso 05.03.2025	CORSO DI 10 LEZIONI escluso 04.06.2025
GIOVEDÌ	CORSO DI 9 LEZIONI	CORSO DI 8 LEZIONI esclusi 26.12.2024 02.01.2025	CORSO DI 8 LEZIONI	CORSO DI 8 LEZIONI esclusi 17.04.2025 01.05.2025 05.06.2025
VENERDÌ	CORSO DI 8 LEZIONI escluso 01.11.2024	CORSO DI 8 LEZIONI esclusi 27.12.2024 03.01.2025	CORSO DI 8 LEZIONI	CORSO DI 8 LEZIONI esclusi 18.04.2025 25.04.2025 02.05.2025
SABATO	CORSO DI 8 LEZIONI esclusi 02.11.2024	CORSO DI 8 LEZIONI esclusi 28.12.2024 04.01.2025	CORSO DI 8 LEZIONI	CORSO DI 8 LEZIONI esclusi 19.04.2025 26.04.2025 03.05.2025

FASCE ORARIE DEI CORSI

- dal Lunedì al Venerdì: dalle 16:00 alle 18:00
- Sabato: dalle 8:15 alle 09:45
- Master ragazzi dalle 18:30 alle 19:30
- Master adulti dalle 12:30 alle 13:30 e dalle 19:30 alle 20:30

SOSPENSIONI CORSI

Dal 01.11.2024 al 02.11.2024
Dal 24.12.2024 al 06.01.2025
Dal 03.03.2025 al 05.03.2025
Dal 17.04.2025 al 21.04.2025
Dal 25.04.2025 al 26.04.2025
Dal 01.05.2025 al 03.05.2025

CORSI AQUAFITNESS IN ACQUA TERMALE SALSOBROMOIODICA

1 lezione € 16 - 6 lezioni € 85 - 12 lezioni € 155

Iscrizione annuale obbligatoria: € 20 e braccialetto con cauzione € 10

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ
10:15 - 11:00	ACQUA GYM	GINNASTICA DOLCE		ACQUA GYM
13:00 - 13:45	ACQUA BIKE	ACQUA TREKKING	ACQUA BIKE	ACQUA BIKE
20:00 - 20:45	ACQUA BIKE CIRCUIT	ACQUA FUNCTIONAL	ACQUA TREKKING CIRCUIT	ACQUA FUNCTIONAL

CORSI MATERNITY CARE

Iscrizione annuale obbligatoria: € 20 e braccialetto con cauzione € 10
Per maggiori info visita il sito termedellavalpolicella.it

MAMY STO ARRIVANDO

Corso tenuto dalla Dottoressa Ostetrica Maddalena Bressan

10* incontri + 2 incontri di gruppo attivo extra in omaggio € 160,00 a persona
5* incontri acquistabile dalla 33ª settimana € 85,00 a persona

Corso aperto di 10 incontri senza vincolo di inizio (lezioni valide fino a settembre 2025) con esercizi in acqua settimanali e incontri di gruppo attivo una volta al mese (ogni singola attività equivale ad un incontro scalato). Assistenza telefonica pre e post natale e pesata del neonato fino al 3° mese gratuite. 1 Percorso Kneipp in omaggio (30 min ca. su prenotazione dal lunedì al venerdì) e 30% sconto ingresso feriali Piscina Termale a fascia oraria per futuri mamma e papà.

LUNEDÌ: 18:45 – 19:30 esercizi in acqua
MERCOLEDÌ: 10:20 – 11:20 gruppo attivo (1 volta al mese)
11:30 – 12:15 esercizi in acqua

*Le lezioni non utilizzate è possibile recuperarle entro 4 mesi dopo il parto in :
• Ingressi feriali Piscine Termali
• Attività in acqua post parto da effettuare entro 2 mesi dall'inizio recupero (su prenotazione).

MAMY SHIRÒ DAL 4° MESE

€ 70,00 - 50 min ca.

Massaggio emozionale dalle manualità avvolgenti e drenanti su un cuscino ad acqua calda con cromoterapia per ridurre la pesantezza ed il gonfiore delle gambe.

PAPY DAY 1 incontro emozionante

€ 30,00 a coppia

SABATO ORE 15:00* * un'esperienza unica, con l'Ostetrica Maddalena Bressan, dove i papà saranno protagonisti con le loro emozioni. PAPÀ per tuo figlio sarai il suo primo eroe, per tua figlia sarai il suo primo amore.

* * vedi le date sul sito termedellavalpolicella.it



Tutte le lezioni di Acquafitness e Maternity necessitano di prenotazione:
T. +39 045 6767456 | terme@villaquaranta.com
oppure da applicazione "WELLBY"
con login rilasciato dal Desk Terme

1000 mq di Piscine Termali Interne con temperature fino a 35°C

Grande quadrifoglio, Piscina tecnica natatoria 25 metri, Vasca bambini, Vasca con lettini effervescenti e Vasca con sedute idromassaggio riservate agli Over 12, Area relax con lettini.

Piscina Esterna con acqua termale a temperatura ambiente attrezzata con lettini ed ombrelloni per la stagione estiva, Vasca adulti, Vasca bambini con ingresso a spiaggia.



225 mq Sauna Thermarium

Docce emozionali, Bagno turco mediterraneo, Bagno turco calidarium, Sauna finlandese, Idromassaggio con lettini effervescenti, Percorso Kneipp, Area relax con lettini in teak e angolo tisane per reidratare il corpo e coccolare il palato, Sala relax con letti con materasso ad acqua.

520 mq Area Fitness

Sala attrezzi con apparecchiature Technogym

Sala pesi

Area attrezzata per esercizi a corpo libero

Sale Corsi con **Sebastiano Vanzo**
BASE training lab
www.basetraininglab.com



Centro Estetico

Vinoterapia con vini Tommasi ed Acqua termale ad azione rigenerante ed antiage; Hot Stone Massage Viso e Corpo; Candle Massage; Himalaya Salt Massage; Trattamenti Viso e Corpo Diego dalla Palma professional; Massaggi e Rituali di Coppia per un romantico relax; Massaggi e trattamenti specifici per il rimedio degli inestetismi e cura dei dettagli preziosi.

Wine & Thermal Water Lab

I vini icona del nostro straordinario territorio e l'acqua termale si uniscono per donare benessere a viso, corpo e mente.

Prodotti cosmetici e dermatologici di alta qualità, unici e preziosi.
villaquarantashop.com



Orari

dal 16.09.2024 al 31.05.2025

	dal Lunedì al Venerdì feriali	Sabato, Domenica, Ponti e Festività*
PISCINE TERMALI INTERNE	09:00 - 16:00 18:00 - 21:00	10:00 - 19:30 su prenotazione
SAUNA THERMARIUM	14:30 - 20:30 su prenotazione	10:00 - 19:30 su prenotazione
ESTETICA	su prenotazione	
SALA FITNESS	07:30 - 21:00	07:30 - 19:30
SEGRETERIA	09:00 - 21:00	10:00 - 19:30

Terme della Valpolicella è chiusa nelle giornate:
25.12.2024 | 31.12.2024 | 01.01.2025 | 20.04.2025

* Nelle seguenti date tariffe ed orari seguono le indicazioni riportate sotto la voce **Sabato, Domenica, Ponti e Festività:**

01.11.2024
Dal 24.12.2024 al 06.01.2025
21.04.2025
25.04.2025
Dal 01.05.2025 al 02.05.2025

N.B.: Terme della Valpolicella si riserva la facoltà di aggiornare anche senza preavviso il calendario sopra indicato.



Scansiona il QR CODE
per prendere visione
del **REGOLAMENTO**
di Terme della Valpolicella