



TERME DELLA
VALPOLICELLA

VILLA QUARANTA
VERONA - OSPEDALETTO DI PESCONTINA

LISTINO

2011 - 2012

VALIDO DAL 12.09.2011 AL 09.09.2012

TERME DELLA VALPOLICELLA

C'è un luogo dove le tensioni si allontanano, il corpo diventa leggero e lo spirito si libera.
Terme della Valpolicella dove tutto infonde benessere ed è pensato per fare un regalo a se stessi.

2500 mq di stile e charme, natura ed architettura, interno ed esterno, si fondono in uno spazio esclusivo ed armonioso creando un'atmosfera senza tempo.

2

Arredi in pietra e fibre naturali, dove i colori riportano al movimento, all'energia e alla solarità.

La luce riflette l'armonia della natura: penetra naturalmente dalla grande piramide ed emerge discreta e morbida dalle fonti artificiali.

Terme della Valpolicella per ritrovare vigore fisico, equilibrio, entusiasmo, armonia interiore e rivitalizzare le forze dimenticando lo stress.

La Valpolicella è una Terra dai mille volti e dalle infinite risorse.

Vini pregiati di Cantine che ne raccontano storia, cultura, profumi, sapori ed oli dal carattere fragrante ed inconfondibile non sono le uniche rarità che la Valpolicella può offrire.

L'ORO AZZURRO

L'Acqua Termale è la scoperta più recente. E' estratta da una falda acquifera sita tra i Comuni di Sant'Ambrogio e Pescantina.

Termale, mineralizzata, batteriologicamente pura, caratterizzata da sodio, cloro, calcio, magnesio, solfati e bicarbonati con minerali prevalenti.

Favorisce la difesa e la cura della pelle, ha azione emolliente ed antinfiammatoria, risana l'apparato locomotore e rieduca le funzioni motorie.

Terme della Valpolicella di Villa Quaranta Park Hotel è il primo Centro Termale della Valpolicella che utilizza l'Acqua per donare salute e bellezza ai propri Ospiti.

Rinascere dall'Acqua è possibile...

3

VIVERE LE TERME A 360°

2500 mq di Relax e Benessere in Valpolicella

IN UN GIORNO CON IL DAY **OPEN**

- 1 giornata di
Fitness, Piscine Termali e Saune - Thermarium € 42,00*

IN UN ANNO CON L'ABBONAMENTO **OPEN**

Iscrizione annuale € 20,00.
Certificato medico obbligatorio.
L'abbonamento è nominale.

- 3 mesi € 510,00
- 6 mesi € 830,00
- 1 anno € 1.350,00



Possibilità
di
Finanziamenti
Personalizzati
sugli
abbonamenti

L'Open prevede:

- Utilizzo delle 5 Piscine Termali interne dotate di percorsi salute con idromassaggi e della piscina esterna nel periodo estivo.
- Ingresso all'Area Fitness con attrezzature Technogym.
- Accesso alle Saune - Thermarium per un percorso rigenerante nelle zone umide della SPA.
- A vostra disposizione le zone relax con lettini in teak e l'area tisane.
- * In dotazione per il Day Open:
Noleggio di Accappatoio,
telo e lettino nel periodo estivo.
- In omaggio per gli Abbonamenti Open (6 mesi - annuale):
1 Body Analyzer,
1 Trattamento Viso - 25 minuti,
1 Trattamento Corpo - 50 minuti.

LE 8 NOTTI INFINITE

DALLE 19.00 ALLE 24.00
IL **MERCOLEDÌ CENTRALE**
DI OGNI MESE

Per gli amanti

del *Benessere Serale*

2500 mq di Saune - Thermarium,
Piscine Termali, Area Fitness,
Assaggi gratuiti di Wellness
e Buffet light
presso l'area relax con gusto

Per info e prenotazioni

Tel. +39 **045 6767456**
terme@villaquaranta.com

19 Ottobre'11
16 Novembre'11
14 Dicembre'11
18 Gennaio'12
15 Febbraio'12
14 Marzo'12
18 Aprile'12
16 Maggio'12

RINASCERE DALL'ACQUA *1000mq*



Immergersi, abbandonarsi e lasciarsi trasportare dalle onde del benessere ad infiniti piaceri acquatici nelle ampie ed invitanti Acque di Terme della Valpolicella.



Vasca bambini

Piscina tecnica natatoria 25 metri

Grande quadrifoglio

con percorsi idromassaggio per pianta dei piedi, gambe, nuca e spalle con sedute e fontane a ventaglio.

I getti multipli sono posizionati per seguire i tragitti muscolari e il ritorno venoso, permettendo un totale rilassamento contro lo stress e l'affaticamento

Vasca con lettini effervescenti

in acqua salata

Vasca con sedute idromassaggio

in acqua dolce

Area relax con lettini in teak

Piscina esterna attrezzata

con lettini ed ombrelloni

INGRESSI PISCINE TERMALI

- * lettino e telo inclusi nel periodo estivo
- ** lettino e telo inclusi nel periodo estivo
prenotazione obbligatoria week-end e festivi

Iscrizione annuale € 20,00 (non necessaria per gli ingressi singoli).
Certificato medico obbligatorio.
L'abbonamento e i pacchetti ingressi sono nominali.

ESTATE Piscina Esterna

La Piscina Esterna di Terme della Valpolicella sarà aperta al pubblico a partire dal 19 Maggio 2012 fino al 9 Settembre 2012.

Quotazioni per ingressi disponibili a partire da Aprile 2012.

TUTTO L'ANNO Piscine Termali Interne e Piscina Esterna

Feriale*	€ 20,00
Week-end e festivi**	€ 22,00
Baby da 0 a 5 anni	gratuito
Child da 6 a 12 anni lettino incluso	50%

INVERNO Piscine Termali Interne

Feriale	€ 15,00
Week-end e festivi	€ 18,00
10 Ingressi	€ 140,00
Baby da 0 a 5 anni	gratuito
Child da 6 a 12 anni	50%
Pacchetto Family Week-end e festivi (2 adulti e Child dai 12 anni)	10%
LUGLIO - AGOSTO 9.30 - 12.30 16.00 - 21.00 Feriale 16.00 - 19.30 Festivo	€ 8,00

ABBONAMENTI PISCINE TERMALI

- * lettino incluso nel periodo estivo

Possibilità
di
Finanziamenti
Personalizzati
sugli
abbonamenti

TUTTO L'ANNO

Piscine Termali Interne e Piscina Esterna

1 Mese*	€ 140,00
2 Mesi*	€ 250,00
3 Mesi*	€ 360,00
6 Mesi*	€ 580,00
Annuale*	€ 840,00
1 Mese Mattino* - Festivi esclusi 12.00 - 14.30 Lunedì dei mesi invernali 9.30 - 12.00 Martedì - Venerdì	€ 65,00
1 Mese Pranzo* - Festivi esclusi 12.00 - 15.00 Lunedì - Venerdì	€ 65,00
1 Mese Sera* - Festivi esclusi 19.30 - Chiusura servizi pag 40 e 41 Lunedì - Venerdì	€ 65,00

Iscrizione annuale € 20,00.
Certificato medico obbligatorio.
L'abbonamento è nominale.

INVERNO

Piscine Termali Interne

1 Mese	€ 105,00
3 Mesi	€ 280,00
6 Mesi	€ 475,00
1 Mese Under 25	€ 80,00
3 Mesi Under 25	€ 200,00

AQUAFITNESS

Ritrovare energia e mantenersi in forma attraverso l'Acqua.

Nuove ed entusiasmanti specialità per migliorare la forma fisica allenandovi con i nostri istruttori.

Il nostro team di Aquafitness studia e prepara ogni singolo particolare delle lezioni ... scaletta, obiettivi, esercizi e sequenza, associandola ad un brano musicale studiato per le esigenze.

Il fitness acquatico di Terme della Valpolicella ha inizio il 19 Settembre 2011.

12



Terra - Acqua

Per tutti coloro che desiderano mantenersi in forma ed avere un corpo elastico ed armonioso. Allena tutti i gruppi muscolari del corpo, dal più debole al più forte, creando stabilità ed equilibrio. Lavoro svolto in parte a secco per poi rilassarsi in acqua.



Postural Idro

Gli esercizi intervengono sul corpo migliorandone la forma e rendendolo più agile. Lavoro intervallato da momenti cardiovascolari a momenti di tonificazione concentrandosi sulla zona addominale e sulla postura.

Circuit Challenge

Allenamento suddiviso in sezioni che prevedono l'utilizzo del tappeto e della bike acquatici in abbinata a lavoro aerobico e di tonificazione.

Power Trekking

Lavoro in acqua su tappeto per 30 minuti in abbinata a 30 minuti di tonificazione e finale di stretching.

Aqua Trekking Tappeto acquatico studiato per lavoro aerobico. Le diverse intensità di andatura determinano la tipologia di allenamento.

Aqua Kick Boxe Lavoro ad alta intensità con movimenti che riprendono la kick boxing, thai boxe e pugilato. I maggiori gruppi muscolari coinvolti sono le braccia, gli addominali e i glutei.

Aqua Bike Bicicletta acquatica accessibile a tutte le fasce d'età. Agisce positivamente sul fattore emotivo e allenante.

Molti i benefici: scarico gravitazionale, massaggio linfodrenante, allenamento cardiovascolare ed azione motoria completa.

Aqua Aerobica Lavoro aerobico. La lezione è suddivisa in tre fasi: coreografia, tonificazione e stretching.

BAG Allenamento per braccia, addominali e glutei.

Aqua Gym Soft Tonifica e modifica il corpo attivando la circolazione.

Assottiglia, snellisce e soprattutto combatte la cellulite.

13

AQUA GYM SOFT · AQUA KICK BOXE · AQUA AEROBICA
BAG · TERRA-ACQUA · POSTURAL IDRO
Lezioni da 45 minuti
Corsi con frequenza libera



1 Lezione	€ 12,00
1 Mese	€ 75,00
3 Mesi	€ 140,00
6 Mesi	€ 190,00

CIRCUIT CHALLENGE · POWER TREKKING*
Lezioni da 60 minuti
Corsi con prenotazione obbligatoria

1 Lezione	€ 14,00
5 Lezioni	€ 65,00
8 Lezioni	€ 90,00
16 Lezioni	€ 170,00

AQUA TREKKING · AQUA BIKE *
Lezioni da 45 minuti
Corsi con prenotazione obbligatoria

1 Lezione	€ 13,00
5 Lezioni	€ 58,00
8 Lezioni	€ 85,00
16 Lezioni	€ 160,00
24 Lezioni	€ 215,00

*I pacchetti lezione sono validi fino alla scadenza del presente listino.

Iscrizione annuale € 20,00 - Certificato medico obbligatorio (non necessario per le singole lezioni). L'abbonamento è nominale.

Richiedi la tabella Orari
Tel. +39 045 6767456
terme@villaquaranta.com
www.villaquaranta.com



FULL AQUAFITNESS

4 Lezioni* a scelta tra i corsi
a prenotazione obbligatoria
+
1 mese di corsi a frequenza libera

€ 95,00
1 Mese

12 Lezioni* a scelta tra i corsi
a prenotazione obbligatoria
+
3 mesi di corsi a frequenza libera

€ 270,00
3 Mesi

* Le lezioni sono valide fino alla scadenza dell'abbonamento, non sono previsti recuperi.

- REGOLAMENTO CORSI FITNESS**
- Data di inizio dei corsi: 19 Settembre 2011.
 - Per qualsiasi tipo di corso è richiesta un' iscrizione annuale € 20,00 (non necessaria per le singole lezioni).
 - Obbligatorio certificato medico per l'iscrizione.
 - L'abbonamento e i pacchetti ingressi sono nominali.
 - In caso di malattia, il recupero è possibile presentando il certificato medico che attesti la motivazione ed il lasso di tempo dell'effettiva assenza.
 - **L'accesso alla struttura è consentito solo 20 minuti prima dell'inizio della lezione.**
 - Durante Le 8 Notti Infinite (vedi pag. 7) tutti i corsi in acqua (Aquafitness e Corsi Nuoto) verranno sospesi a partire dalle ore 19.00.
 - Per la sospensione dei Corsi in occasione delle festività vedi pag 40.
 - Nei mesi estivi le lezioni si svolgeranno nella piscina esterna, salvo condizioni meteo non favorevoli.
- Corsi a frequenza libera:**
- La Direzione si riserva di annullare i corsi con un numero inferiore ai 5 partecipanti.
 - Per le lezioni singole non è richiesta la prenotazione anticipata, basterà effettuare il pagamento il giorno stesso della lezione.
- Corsi a prenotazione obbligatoria:**
- La Direzione si riserva di annullare i corsi con un numero inferiore ai 3 partecipanti.
 - I pacchetti lezione sono validi fino alla scadenza del presente listino.
 - I giorni e l'orario del corso vengono fissati al momento dell'iscrizione e sono validi fino a scadenza dell'abbonamento.
 - **Per disdire e prenotare la lezione successiva è obbligatorio chiamare il Desk Terme al numero 045 6767456 seguendo queste indicazioni: per i corsi del mattino e della pausa pranzo, la disdetta andrà comunicata anche il giorno stesso tassativamente prima dell'inizio del corso; per i corsi serali entro le 17.00 del giorno stesso. Se non saranno rispettate le condizioni sopra indicate, la lezione verrà addebitata.**
 - La prenotazione alla lezione singola verrà confermata solo a pagamento effettuato, in caso contrario il posto non può essere bloccato.

CORSI NUOTO

Il nuoto, lo sport completo!

Il nuoto è da sempre considerato lo sport completo per eccellenza, consigliato da medici, pediatri ed ortopedici per le sue proprietà benefiche.

Intraprendere questo sport in tenera età significa aiutare il bambino a crescere sano, a sviluppare un organismo forte, equilibrato ed una muscolatura definita.

Insomma un vero toccasana, anche per gli adulti...



Neonatale dai 5 mesi ai 3 anni

L'attività in piscina offre sensazioni che sollecitano e favoriscono lo sviluppo dei sistemi percettivi e motori e contribuiscono alla presa di coscienza del proprio corpo da parte del bambino. Arricchisce il bagaglio emotivo del piccolo che grazie all'esperienza di gioco con i genitori e con l'istruttore, impara ad adattarsi alle esigenze della socializzazione ed a reagire ai mutamenti delle situazioni. Il nuoto neonatale rafforza l'organismo nel suo insieme (apparato respiratorio e circolatorio).

Acquaticità dai 3 ai 5 anni

Significa prendere confidenza con l'acqua, in modo naturale e confortevole, galleggiando in superficie, immergendosi ed imparando a respirare correttamente con naso e bocca con ritmi diversi. L'acquaticità è una formula che svela la magia del nuoto all'uomo e facilita l'apprendimento delle tecniche basilari.

Scuola Nuoto dai 6 ai 14 anni

Il nuoto è consigliato dai pediatri che spingono le mamme a scegliere questa disciplina sportiva come primo approccio al mondo dello sport per i loro figli. Nuotare è affrontare una nuova avventura motoria in un ambiente, l'acqua, ricco di stimoli ed emozioni ... vivere un'esperienza di gruppo coinvolgente. La finalità è quella di educare attraverso l'acqua, contribuendo ad uno sviluppo equilibrato della personalità e del fisico del bambino.

Inoltre favorisce l'apprendimento delle nuotate, dei tuffi e delle virate per un avviamento a questo splendido sport. La finalità è quella di educare attraverso l'acqua, contribuendo ad uno sviluppo equilibrato della personalità e del fisico del bambino.

Scuola Nuoto Adulti

Non è mai tardi per imparare a nuotare. Il nuoto è uno sport ideale anche per gli adulti che vogliono mantenersi in forma e fare del movimento. Consente di sviluppare più fasce muscolari rispetto a qualsiasi altra attività sportiva, inoltre aumenta la resistenza, la coordinazione e la capacità polmonare.

Nuoto Master Ragazzi e Adulti

Un'occasione per sviluppare e migliorare tecnica e resistenza per tutti gli appassionati del nuoto ... uno sport che richiede passione, volontà ed impegno e che può dare grandi soddisfazioni. 2 allenamenti a settimana per un'ora.

Per INFORMAZIONI rivolgersi al responsabile Zona Acqua a disposizione da Settembre a Maggio

- Lunedì 10.00 - 12.00
- Martedì e Giovedì 18.30 - 20.30

da Giugno ad Agosto

- Lunedì 10.00 - 12.00

NEONATALE BAMBINI - DAI 5 MESI AI 3 ANNI

Lezioni da 30 minuti - 1 lezione a settimana
+ 1 lezione di recupero

1 Lezione	min 3 - max 12 bambini	€ 17,00
8 Lezioni		€ 130,00
30 Lezioni		€ 375,00

Obbligatoria la presenza di un genitore
in vasca con i bambini

Corsi Mattutini	Sabato	I turno 9.00 - 9.30 II e III turno 9.30 - 10.00	
	Corsi Pomeridiani	Martedì	16.30 - 17.00
		Mercoledì	15.00 - 15.30 15.30 - 16.00
		Giovedì	17.30 - 18.00

ACQUATICITA' - DAI 3 AI 5 ANNI - Lezioni da 40 minuti
SCUOLA DI NUOTO - DAI 6 AI 14 ANNI - Lezioni da 40 minuti
SCUOLA DI NUOTO ADULTI - Lezioni da 45 minuti
1 lezione a settimana

4 lezioni	1 allievo	€ 135,00
	2 allievi	€ 95,00
	3 allievi	€ 80,00
	max 5 allievi	€ 53,00
8 Lezioni	1 allievo	€ 255,00
	2 allievi	€ 185,00
	3 allievi	€ 155,00
	max 5 allievi	€ 105,00
30 Lezioni	max 5 allievi	€ 360,00

NUOTO MASTER RAGAZZI E ADULTI

Lezione da 60 minuti
frequenza bi-settimanale

8 lezioni	entro 2 mesi	€ 70,00
24 lezioni	entro 4 mesi	€ 200,00

ISCRIZIONI E TURNI*

ISCRIZIONI	INIZIO CORSO	FINE CORSO
dal 1 Settembre	19 Settembre	12 Novembre
dal 24 Ottobre	14 Novembre	21 Gennaio
dal 9 Gennaio	23 Gennaio	17 Marzo
dal 5 Marzo	19 Marzo	12 Maggio

* Le date indicate possono subire variazioni.

Goditi un momento di Relax ...

Ingresso Open Speciale
90 minuti di
FITNESS, PISCINE TERMALI, SAUNE - THERMARIUM
per un accompagnatore del bambino
iscritto al Corso Nuoto
da utilizzare esclusivamente nei giorni
e negli orari del Corso Nuoto

1 ingresso	€ 8,00
8 ingressi	€ 50,00

REGOLAMENTO CORSI NUOTO

- Inizio Corsi il 19 Settembre 2011.
- **Per qualsiasi tipo di corso nuoto e pacchetti lezione è richiesta un'iscrizione annuale di 20 €.** Non richiesta per il pacchetto di 8 ingressi "Goditi un momento di relax..."
- **Obbligatorio certificato medico per l'iscrizione.**
- Obbligatorio l'utilizzo della cuffia e del pannolone contenitivo per i bambini dai 5 mesi ai 3 anni.
- Per i corsi collettivi, non sono concessi recuperi in merito alle lezioni perse ma le suddette verranno convertite in ingressi alle Piscine Termali del bambino iscritto al corso e della persona adulta che lo accompagnerà. Essi verranno conteggiati a fine corso. Andranno usufruiti entro un mese dalla fine del corso dal lunedì al sabato. Quelli non usufruiti entro tale data verranno persi.
- In caso di malattia prolungata recupero possibile con certificato medico che attesta l'effettiva mancanza.
- Per i Corsi Personal sono previsti massimo 2 recuperi, previa avviso telefonico contattando Desk Terme al numero 0456767456, almeno due ore prima dell'inizio del corso. Per i corsi personal da 2 o 3 persone, il recupero verrà concesso solo in caso di assenza da parte di tutti i partecipanti. L'assenza di 1 o 2 partecipanti non ostacolerà l'effettivo svolgersi della lezione.
- **Per i corsi neonatale l'accesso alla struttura è consentito 30 minuti prima del corso.**
- Durante Le 8 Notti Infinite (vedi pag. 7) tutti i corsi in acqua (Aqua-fitness e Corsi Nuoto) verranno sospesi a partire dalle ore 19.00.
- Per la sospensione dei Corsi in occasione delle festività vedi pag 40.

IL MONDO DEL FITNESS *520 mq*



Divertimento e movimento ...
... un universo sconfinato di tecniche
per regalare al corpo una sana attività fisica.



Sala attrezzi
con apparecchiature Technogym
per l'allenamento cardiovascolare

Sala pesi con macchinari
e panche per
l'allenamento muscolare

Area attrezzata
per esercizi a corpo libero

Sala corsi dedicata

Angoli riservati per il relax
ed ampi spazi per numerose attività.

FITNESS

INGRESSO SINGOLO Sala Fitness

1 Ingresso € 12,00



TRX

- Iscrizione annuale € 20,00 (non necessaria per le singole lezioni o l'ingresso singolo all'area fitness).
- Certificato medico obbligatorio.
- L'abbonamento e i pacchetti ingressi sono nominali.

ABBONAMENTO Sala Fitness

* Telo fitness in omaggio

1 Mese	€ 70,00
3 Mesi*	€ 190,00
6 Mesi*	€ 350,00
Annuale*	€ 600,00

Possibilità
di
Finanziamenti
Personalizzati
sugli
abbonamenti

- I pacchetti ingressi sono validi fino alla scadenza del presente listino.
- I corsi iniziano il 19 settembre 2011 e si concludono il 30 giugno 2012.
- Per la sospensione dei Corsi in occasione delle festività vedi pag 40.

FITNESS JUNIOR dai 14 ai 18 anni Sala Fitness

1 Mese	€ 55,00
3 Mesi	€ 135,00

PERSONAL TRAINER FITNESS

Sedute da 60 minuti

1 seduta	€ 40,00
10 sedute programmate	€ 350,00

Richiedi la tabella orari
Tel. +39 045 6767456
terme@villaquaranta.com
www.villaquaranta.com

CORSI FITNESS a frequenza libera

YOGA KUNDALINI, PILATES, DANZA ORIENTALE, AEROBICA SOFT, STRETCHING CERVICALE E SCHIENA



Yoga Kundalini

E' uno yoga dinamico. Attraverso esercizi e controllo del respiro, agisce contemporaneamente su diversi livelli del corpo ed allena la mente ad essere forte e flessibile. I primi effetti immediati e tangibili sono: una qualità migliore del sonno, un maggiore controllo di sé, un senso di pace mentale, una migliore concentrazione e calma interiore.

Pilates

Disciplina priva di controindicazioni; ottima per la riabilitazione, in quanto si orienta verso la ginnastica antalgica-posturale. E' indicata per tutti coloro che vogliono avvicinarsi ad un allenamento atletico che aiuta a prendere consapevolezza del proprio corpo con esercizi che mirano alla tonificazione e alla correzione posturale.

Danza Orientale

La Danza più antica del mondo, un'arte che fonde movimenti sinuosi e sensuali a benefici fisici, in termini di rilascio delle tensioni, di acquisizione di una maggiore consapevolezza corporea, di un senso di rinascita e di riscoperta della femminilità ... "una danza delle donne per le donne".

Aerobica Soft

Si tratta di una ginnastica soft studiata per persone che vogliono tenersi in allenamento mediante movimenti a basso impatto con l'utilizzo di piccoli sovraccarichi e attrezzi. Consiste in movimenti semplici quali: piegamenti, flessioni, distensioni ed esercizi di stretching eseguiti in modo da non richiedere a muscoli ed articolazioni eccessivi sforzi.

Stretching Cervicale e Schiena

E' studiato per prevenire e curare piccole patologie che interessano la zona cervicale e la schiena attraverso la corretta esecuzione di esercizi soft rilassanti, la ginnastica del respiro, la tonificazione e l'allungamento mirato.

CORSI FITNESS

a prenotazione obbligatoria
TRX, FIT BOXE, SPINNING



TRX replica tutti gli esercizi che normalmente si svolgono in palestra con i pesi sfruttando però il peso del proprio corpo mediante l'utilizzo di funi. Migliora allo stesso tempo forza, equilibrio, flessibilità e stabilità e può essere impiegato nell'allenamento base in tutte le discipline sportive. Non ci sono tempi morti nei workout a circuito, perchè è possibile passare da un esercizio all'altro in poco tempo. Il TRX sollecita i muscoli del "core" (addome) per bilanciare e coordinare tutto il corpo con movimenti che creano instabilità.

Fit Boxe programma di allenamento da eseguire a suon di musica basato sulle tecniche fondamentali della boxe. Si ha la possibilità di praticare un intenso ed efficace condizionamento aerobico, migliorare le proprie capacità motorie incrementando al tempo stesso forza e resistenza.

Spinning la lezione si svolge in gruppo, sotto la direzione di un istruttore che impartisce i ritmi di pedalata secondo la velocità della musica. Ottimo allenamento aerobico con un intenso dispendio calorico.

REGOLAMENTO CORSI FITNESS

- Data di inizio dei corsi: 19 settembre 2011. Si concludono il 30 giugno 2012.
- Per qualsiasi tipo di corso è richiesta un'iscrizione annuale € 20,00 (non necessaria per le singole lezioni o l'ingresso singolo all'area fitness).
- Obbligatorio certificato medico per l'iscrizione.
- L'abbonamento e i pacchetti ingressi sono nominali.
- In caso di malattia, il recupero è possibile presentando il certificato medico che attesti la motivazione ed il lasso di tempo dell'effettiva assenza.
- L'accesso alla struttura è consentito solo 30 minuti prima dell'inizio della lezione.**
- Per la sospensione dei Corsi in occasione delle festività vedi pag 40.

Corsi a frequenza libera:

- La Direzione si riserva di annullare i corsi con un numero inferiore ai 5 partecipanti.
- Per le lezioni singole non è richiesta la prenotazione anticipata, basterà effettuare il pagamento il giorno stesso della lezione.

Corsi a prenotazione obbligatoria:

- La Direzione si riserva di annullare i corsi con un numero inferiore ai 3 partecipanti.
- I giorni e l'orario del corso vengono fissati al momento dell'iscrizione e sono validi fino a scadenza dell'abbonamento.
- Per disdire e prenotare la lezione successiva è obbligatorio chiamare il Desk Terme al numero 045 6767456 seguendo queste indicazioni: per i corsi del mattino e della pausa pranzo, la disdetta andrà comunicata anche il giorno stesso tassativamente prima dell'inizio del corso; per i corsi serali entro le 17.00 del giorno stesso. Se non saranno rispettate le condizioni sopra indicate, la lezione verrà addebitata.**
- La prenotazione alla lezione singola verrà confermata solo a pagamento effettuato, in caso contrario il posto non può essere bloccato.
- I pacchetti ingressi sono validi fino alla scadenza del presente listino.
- Per il rinnovo verrà data la precedenza a chi ha già un abbonamento in essere seguendo queste indicazioni: 10 ingressi rinnovo entro 8° lezione, 20 ingressi entro la 16° lezione, 30 ingressi entro la 22° lezione.

CORSI FITNESS	1 LEZIONE	1 MESE	3 MESI	10 INGRESSI	20 INGRESSI	30 INGRESSI
AEROBICA SOFT & STRETCHING CERVICALE E SCHIENA	€ 8,00	€ 55,00	€ 150,00			
PILATES	€ 10,00	€ 75,00				
YOGA KUNDALINI	€ 10,00	€ 75,00				
YOGA + PILATES		€ 125,00				
DANZA ORIENTALE Base	€ 10,00			€ 90,00	€ 170,00	
DANZA ORIENTALE Intermedio - Avanzato	€ 12,00			€ 100,00	€ 180,00	
TRX	€ 10,00			€ 90,00	€ 170,00	€ 240,00
FIT BOXE	€ 10,00			€ 90,00	€ 170,00	€ 240,00
SPINNING	€ 9,00			€ 80,00	€ 155,00	€ 210,00
SPECIAL 1,5 ora	€ 12,00					
SPECIAL 2 ore	€ 15,00					



Richiedi la tabella orari
Tel. +39 045 6767456
terme@villaquaranta.com
www.villaquaranta.com

L'ACQUA IN TUTTE LE SUE FORME *225 mq*



Un luogo magico dove riacquistare serenità ed armonia attraverso l' Acqua in tutte le sue forme.
Sensazioni aromatiche, giochi di luce per risvegliare i sensi.



- Sala Hammam** per rigenerare la pelle in preparazione al percorso Thermarium con un Savonage agli agrumi su pietra calda
- Docce Emozionali** per il risveglio dei sensi, giochi di luce, acqua, colori ed aromi
Rivitalizzante - Calda - Fredda - Temporale Estivo
- Bagno Turco Mediterraneo** (42° - 45°C) (65% umidità) per il relax di benvenuto
- Bagno Turco - Calidarium** (42° - 48°C) (98% umidità) per detossinare il corpo
- Sauna Finlandese** (80° - 100 °C) per un caldo ed avvolgente abbraccio
- Grotta Neve** per tonificare la pelle (-15°C).
- Idromassaggio** con lettini effervescenti per scaricare le tensioni
- Percorso Kneipp** per riattivare la circolazione degli arti inferiori
- Area tisane** con lettini in teak per reidratare il corpo, la mente e lo spirito
- Sala Relax** con lettini ad acqua per fermare il tempo

SAUNE - THERMARIUM

INGRESSO SINGOLO
Saune - Thermarium

Feriale*	€ 25,00
Week-end e festivi*	€ 30,00

10 INGRESSI
Saune - Thermarium

10 Ingressi | € 200,00

ABBONAMENTO
Saune - Thermarium

1 Mese	€ 150,00
3 Mesì	€ 380,00
6 Mesì	€ 630,00
Annuale	€ 900,00

Possibilità di
Finanziamenti
Personalizzati
sugli abbonamenti

- * accappatoio e telo inclusi
- Iscrizione annuale € 20,00 (non necessaria per l'ingresso singolo).
- Certificato medico obbligatorio.

- L'abbonamento e i pacchetti ingressi sono nominali.
- I pacchetti ingressi sono validi fino alla scadenza del presente listino.

SCEGLI LA TUA FORMULA

Possibilità
di
Finanziamenti
Personalizzati
sugli
abbonamenti

	1 Mese	2 Mesì	3 Mesì	6 Mesì	Annuale
OPEN			€ 510,00	€ 830,00	€ 1350,00
SAUNE - THERMARIUM & PISCINE TERMALI interne - esterna	€ 230,00		€ 490,00	€ 785,00	
SAUNE - THERMARIUM & FITNESS	€ 185,00		€ 445,00	€ 750,00	
PISCINE TERMALI interne - esterna & FITNESS	€ 175,00		€ 425,00	€ 720,00	
SAUNE - THERMARIUM	€ 150,00		€ 380,00	€ 630,00	€ 900,00
PISCINE TERMALI interne - esterna	€ 140,00	€ 250,00	€ 360,00	€ 580,00	€ 840,00
PISCINE TERMALI INTERNE	€ 105,00		€ 280,00	€ 475,00	
FITNESS	€ 70,00		€ 190,00	€ 350,00	€ 600,00

- Iscrizione annuale € 20,00

- Certificato medico obbligatorio

- L'abbonamento è nominale

CENTRO ESTETICO *500 mq*



Attenzioni per il corpo.
Un'oasi di benessere che si prende cura degli ospiti con trattamenti personalizzati e rilassanti. Soluzioni speciali ed uniche proprio come Voi. Felici di offrirvi solo il meglio ...con i nostri programmi specifici ed efficaci.

Richiedi il Listino Estetica completo di tutti i nostri trattamenti
Tel. +39 045 6767456
terme@villaquaranta.com
www.villaquaranta.com

per ogni occasione **UN REGALO SPECIALE**

Regalare momenti di coccole e benessere è semplice!

Con un Voucher Personalizzato puoi scegliere di donare alle persone a te più care ...

-  Prodotti per la Cura del Corpo
-  Trattamenti Beauty
-  Corsi per stare in forma
-  Soggiorni Benessere
-  Buono Regalo
-  Percorsi Rigeneranti
-  e altro ancora



SCEGLI IL REGALO PIÙ TRENDY DEL MOMENTO ASSIEME A NOI!

MATERNITY CARE

PREMAMAN

Corso Aperto di Benessere Psicofisico in preparazione alla Nascita



I nove mesi dell'attesa sono unici nella vita di una donna e anche quando vive più di una gravidanza, ognuna è un'esperienza irripetibile.

Gli stati d'animo si alternano, passando dall'euforia all'ansia e tutto quanto sta in mezzo è legittimo e normale.

Ma dove "portare" questa infinita gamma di sentimenti, dove confrontarsi con altre donne, a chi porre le domande?

Terme della Valpolicella in collaborazione con un'ostetrica forte di esperienza pluriennale, offre un corso basato su delle caratteristiche uniche:

- **corso aperto** a ciclo continuo di **8 incontri** da 45 minuti senza vincolo di inizio
- **esercizi in acqua** e incontri di **gruppo attivo** per opportunità di ascolto, confronto e di incontro per le mamme e in alcune occasioni, anche per i futuri papà
- apprendimento teorico applicativo di **massaggi da utilizzare durante il travaglio** e per risolvere l'**ingorgo mammario**
- partecipazione **mono o bisettimanale**
- **consulenza telefonica** dell'ostetrica pre e post natale
- **esperienza emozionante** a sorpresa.

Giorni corso

Martedì	17.00 - 17.45	esercizi in acqua
Venerdì	16.00 - 16.45	esercizi in acqua
	17.30 - 19.00	gruppo attivo

Costo corso nominale

Iscrizione annuale € 20,00.

Obbligo di certificato medico del ginecologo curante.

€ 90,00



10 ingressi percorso Kneipp

€ 50,00

Il contrasto tra i due percorsi di acqua calda e fredda è alla base del percorso kneipp. Consiste nella stimolazione della circolazione sanguigna dei piedi e delle gambe grazie al camminamento su i sassi levigati che svolgono un naturale massaggio plantare.

"Quando la mamma sta bene,
sta bene anche il bambino"

PROGRAMMA "DOLCE ATTESA"

**MASSAGGIO MATERNITY
NEL TEMPIO DI SHIRÒ** dal 4° mese 55 minuti
Manualità e coccole avvolgenti e drenanti su cuscini ad acqua con cromoterapia per ridurre la pesantezza ed il gonfiore e per riarmonizzare le energie sia fisiche che psico-emotive.

**TRATTAMENTO PERSONALIZZATO
PELLE VISO** 50 minuti

Rilassamento, ossigenazione, drenaggio e riattivazione con panni caldi, permettono di preparare il viso a ricevere il programma a scelta tra:

- HYDROTEAM per ripristinare l'idratazione profonda
- SENSITIVE per ridare l'equilibrio alle pelli sensibili
- PERFORMANCE per rigenerare e riequilibrare una corretta esfoliazione cutanea
- PURIFYING per svolgere un'importante azione antisettica riequilibrando la produzione sebacea.

3 MASSAGGI PARZIALI
Defaticante alle gambe 25 minuti

Costo Programma "DOLCE ATTESA" € 200,00

MATERNITY CARE

BABY MIO

Corso Aperto Post parto per Mamme e Neonati



Ricevere il massaggio è molto importante per i bambini. Favorisce lo sviluppo ed il benessere fisico e psicologico. Non perdere questo momento!

8 incontri da 60 minuti a cadenza settimanale, tenuti da un'Ostetrica ed un'Esperta massaggi. In regalo 1 lezione di NEONATALE in Acqua.

"Il massaggio dei neonati è un'arte antica e profonda, semplice ma difficile, difficile perchè semplice, come tutto ciò che è profondo"
Leboyer F.

Ogni incontro si suddivide in **3** sessioni.

La **prima parte** è dedicata ai grandi temi

- allattamento "cibo chilometro 0"
- aumento di peso neonatale
- coliche gassose e rimedi naturali
- ritmo e rispetto del sonno
- linguaggio prima delle parole: l'ascolto
- la coppia è scoppiata?
- la ripresa del lavoro . . . il distacco.

Le neo mamme si potranno confrontare, consigliare, rassicurare e condivideranno l'esperienza.

La **seconda parte** è riservata al massaggio.

Semplici tecniche che stabiliscono un contatto profondo tra il bambino e la mamma. Dona uno stato di benessere al bambino aiutandolo a superare gli stress dovuti alle nuove situazioni che gli si manifestano. E' un mezzo per alleviare le colichette gassose e far sentire il bambino più amato e sostenuto.

La **terza parte** è dedicata all'approccio con l'acqua.

Giorno corso

Martedì 15.30 - 16.30

Costo corso nominale (durata 3 mesi) € 90,00

Iscrizione annuale € 20,00 - Obbligo di certificato medico.

"Quando la mamma sta bene, sta bene anche il bambino"

PROGRAMMA "DA POCO MAMMA"

CELLULITE STOP AL VALPOLICELLA 50 minuti
Grazie a specifici bioattivi all'uva, il trattamento stimola la microcircolazione, modella il corpo, riduce la pelle a buccia d'arancia e rassoda i tessuti. Peeling, impacco e massaggio modellante saranno eseguiti in Aquaspa.

TRATTAMENTO THALASSO FANGO MARINO 50 minuti
Il benessere che viene dal mare con sali minerali, vitamine e oligoelementi porta una profonda rigenerazione, purificazione della pelle e modellamento della silhouette. Indicato per cellulite e adiposità localizzate.

3 MASSAGGI TONIFICANTI 50 minuti
Manualità che agiscono in profondità direttamente sulla struttura muscolare tonificando e infondendo energia a tutto il corpo producendo una sensazione di intensa vitalità.

Costo Programma "DA POCO MAMMA" **€ 270,00**

THE BABY MESSAGE

Massaggio per l'equilibrio ed il rilassamento del bambino. Grazie alla magica atmosfera del Tempio di Shiro si riproduce un momento di totale benessere. I colori tenui della cromoterapia, l'abbraccio tiepido del lettino ad acqua e le dolci manovre coccolano il bambino in una dimensione senza tempo.

30 minuti **€ 35,00**



INFORMAZIONI UTILI

Iscrizione Annuale € 20,00
per abbonamenti e pacchetti ingressi nominali non cedibili.
Certificato medico obbligatorio dove specificato.

Badge d'ingresso. Al momento dell'acquisto sia per l'ingresso che per qualsiasi tipologia di abbonamento scelto riceverete un badge che vi consente l'accesso alle Terme. Il badge d'ingresso deve essere indossato ed esibito su richiesta dal personale di sorveglianza. E' richiesta una cauzione pari a € 10,00 che verrà trattenuta in caso di smarrimento o manomissione.

Piscine Termali. Costume, cuffia, ciabatte (con suola pulita) obbligatori ed accappatoio o telo.

Saune - Thermarium. Costume, ciabatte ed accappatoio o telo. Si consiglia di non indossare il costume e munirsi di telo/accappatoio per usufruire della Sauna. Tutte le suddette indicazioni sono da intendersi al fine del rispetto delle norme igieniche e della sensibilità altrui.

Fitness. T-shirt e pantaloni adeguati sono l'abbigliamento ideale, scarpe da ginnastica con suola pulita da utilizzare solo per l'attività fitness delle Terme e telo.

Lucchetto. Per tenere in sicurezza i tuoi effetti personali, se desideri, lo puoi acquistare al Desk Terme. Per gli oggetti di valore ti consigliamo di utilizzare le cassette di sicurezza che trovi all'ingresso degli spogliatoi dell'Area Fitness.

Possibilità di finanziamenti personalizzati.
Per informazioni : Tel. +39 045 6767456 - terme@villaquaranta.com

SERVIZI

NOLEGGIO	
	Giornaliero
Accappatoio	€ 3,50
Telo	€ 2,00

ARMADIETTI PERSONALI			
Affitto Armadietto	3 mesi	6 mesi	1 anno
Vip	€ 40,00	€ 65,00	€ 105,00
Deluxe	€ 30,00	€ 50,00	€ 75,00

LA BOTTEGA DELLE TERME	
Telo fitness	€ 10,00
Ciabatte	€ 5,00
Cuffia in stoffa	€ 2,50
Cuffia in silicone (adulto - bambino)	€ 10,00
Troverai inoltre Costumi, Occhialini e Braccioni bimbo	

SCONTISTICA TERME DELLA VALPOLICELLA

Baby Da 0 a 5 anni	Gratuito	Ingresso Piscine Termali Interne e Piscina Esterna (corsi nuoto esclusi) accompagnati da un adulto, obbligatoria la certificazione di responsabilità vedi pag. 38
Child Da 6 a 12 anni	50%	Ingresso Piscine Termali Interne e Piscina Esterna (corsi nuoto esclusi) accompagnati da un adulto, obbligatoria la certificazione di responsabilità vedi pag. 38
Residenti del Comune di Pescantina	15%	Ingresso singolo e abbonamenti Sala Fitness e Piscine Termali Interne e Piscina Esterna
Over 60	30%	Ingresso singolo e abbonamenti Sala Fitness, Piscine Termali Interne e Piscina Esterna, Saune - Thermarium
Open Family&Friends annuale	20%	Sul secondo abbonamento OPEN ANNUALE
Porta 1 Amico	15%	Portando 1 amico che sottoscriverà un abbonamento (min. trimestrale), avrai uno sconto del 15% sul tuo abbonamento (min. trimestrale) L'abbonamento Fitness Junior non segue la presente scontistica
Corsi Nuoto per fratelli	10%	Sul corso del secondo figlio

La scontistica riportata non è cumulabile con altre offerte in corso.

REGOLAMENTO

TERME DELLA VALPOLICELLA

Aspetti generali

Il regolamento è vincolante per tutti i clienti delle Terme. Ogni cliente s'impegna ad osservare il presente regolamento, nonché le norme stabilite per garantire la sicurezza della gestione e l'ordine pubblico. Si richiede di utilizzare con cura i servizi e le attrezzature offerti, se usati impropriamente, sporcati o danneggiati colposamente, si è tenuti a rispondere dei danni causati.

Certificato di idoneità fisica annuale obbligatorio

(decreto del Ministro della Sanità 28/02/1983)

prevede ai fini della tutela della salute l'obbligo di sottoporsi a controllo sanitario per la pratica di attività sportive non agonistiche; ai sensi dell'art 3 detta certificazione è rilasciata ai propri assistiti dai medici di medicina generale).

Quota iscrizione annuale € 20,00.

Certificazione di responsabilità da parte dei genitori obbligatoria per i minori di 18 anni, per tutte le attività all'interno delle Terme della Valpolicella.

Gli abbonamenti sono nominali e non cedibili.

Gli sconti non sono cumulabili.

Il fumo è vietato nell'interno dell'intera struttura.

Le fotografie, i filmati professionali, la vendita e l'offerta di merci è consentita solo previa autorizzazione. L'inservanza è sanzionata con l'interdizione dalla struttura.

I contenitori in vetro possono essere utilizzati unicamente nella zona bar. È vietato l'ingresso e il consumo di ci-

bi e bevande non acquistati all'interno della struttura.

La consumazione di cibi e bevande è consentita solo negli spazi riservati. Ogni ospite deve mantenere un comportamento adeguato in modo da non disturbare i presenti. L'ingresso è severamente vietato alle persone in stato di ebbrezza. È vietato qualsiasi gioco, che possa compromettere la sicurezza e la quiete degli ospiti e dei visitatori.

Gli ospiti sono tenuti a cambiarsi negli spogliatoi. Gli indumenti e gli oggetti personali devono essere chiusi negli appositi armadietti e cassette di sicurezza.

Il personale assicura l'osservanza del presente regolamento. I visitatori, che lo contravvengono e non rispettano la quiete e l'ordine pubblico, possono essere immediatamente allontanati. In caso di allontanamento il biglietto d'ingresso non viene rimborsato. Non è consentito l'ingresso di animali.

Orari di apertura e tariffe

Gli orari di apertura e le tariffe sono riportati nel presente listino. La Direzione si riserva di modificare o limitare gli orari di apertura in particolari circostanze. Al momento dell'acquisto sia per l'ingresso che per qualsiasi tipologia di abbonamento scelto riceverete un badge che consente l'accesso direttamente alle Terme. Sul badge è richiesta una cauzione pari a € 10,00 che verrà restituita all'uscita, contestualmente alla consegna del badge, o trattenuta in caso di smarrimento o manomissione dello stesso. Il badge d'ingresso giornaliero de-

ve essere indossato ed esibito su richiesta dal personale di sorveglianza.

I bambini sotto i 12 anni di età possono utilizzare la struttura solo se accompagnati da un maggiorenne.

Responsabilità

Le Terme **non rispondono** in caso di distruzione, danneggiamento, furto, perdita degli oggetti personali, di valore o contanti anche se riposti negli armadietti o cassette di sicurezza apposti.

Saune - Thermarium

L'accesso è consentito solo ai maggiori di 18 anni. Ogni frequentatore deve conoscerne le particolarità (alta temperatura, umidità dell'aria, ecc.) e gli effetti sull'organismo. In caso di problemi di salute si consiglia di consultare un medico prima di accedervi. **Per usare la sauna è necessario spogliarsi, entrare a piedi nudi ed utilizzare un telo sufficientemente ampio.** Richiesti: quiete e comportamento corretto. Nel mese di Agosto Saune - Thermarium sarà chiuso per manutenzione straordinaria. Le date saranno comunicate in seguito.

Zona estetica

In caso di cancellazione di un trattamento o di cambio orario avvisare il centro benessere 12 ore prima dell'ora prescelta. In caso di mancata disdetta verrà addebitato l'intero costo. In caso di ritardo il trattamento sarà eseguito fino alla fine del tempo prenotato per non penalizzare il cliente successivo.

Fitness e Corsi Fitness

I minori di 12 anni possono accedere all'Area Fitness solo con l'autorizzazione scritta del genitore.

Le iscrizioni si ricevono solo ed esclusivamente previo pagamento della quota.

La Direzione si riserva di annullare i corsi con un numero inferiore ai 5 partecipanti. Il ritiro dal corso non dà diritto al rimborso della quota versata.

Gli utenti dell'area fitness rispondono per i danni a persone o a cose, determinati da un uso improprio delle apparecchiature.

Per ragioni igieniche è obbligatorio l'uso del telo da appoggiare sulle attrezzature. L'accesso all'area fitness è consentito con un normale abbigliamento da palestra (indumenti adeguati e scarpe da ginnastica con suola pulita). La valutazione sull'adeguatezza dell'abbigliamento è riservata al personale. Dopo l'uso le apparecchiature devono essere pulite con i disinfettanti a disposizione. A fine attività gli armadietti-guardaroba devono essere lasciati puliti ed aperti. **Vedi pag. 24.**

Piscine Termali

È obbligatoria la doccia prima di accedere alle vasche. Nelle zone acqua i minori di 14 anni devono obbligatoriamente essere accompagnati da un maggiorenne. I materiali utilizzati per il nuoto, possono essere usati con la preventiva autorizzazione del personale addetto. L'utilizzatore o la persona incaricata della sua sorveglianza dovrà rispondere di

eventuali danni. Dopo l'uso, gli armadietti-guardaroba, devono essere lasciati puliti ed aperti. L'accesso alle zone acqua è consentito con un normale costume da bagno e ciabatte pulite. La valutazione sull'adeguatezza dell'abbigliamento è riservata al personale. È previsto l'obbligo di indossare la cuffia. Per la propria sicurezza e per limitare il rischio di scivolo, ogni ospite deve calzare ciabatte o scarpe di gomma. È vietato immergersi in acqua dopo l'utilizzo di sapone o l'applicazione di creme e simili. È vietato urinare in acqua. È vietato tuffarsi e spingere altre persone nelle vasche. Non è consentito correre sul piano vasca, occupare le scalette di accesso alle piscine e le barre di sostegno. Non è consentito nelle vasche l'uso di pinne, snorkel, palme e simili. L'uso di giocattoli di piccole dimensioni è ammesso solo nella vasca per bambini e può essere vietato dal personale se il numero dei bagnanti è elevato. I lettini in teak possono essere utilizzati solo stendendo un telo. Si informano i clienti che l'acqua termale e salina possono deteriorare i materiali. Terme della Valpolicella non si assume nessuna responsabilità per i danni a occhiali, gioielli ed altri oggetti personali. Non è consentito l'uso di sapone e di altri prodotti per la pulizia del corpo al di fuori degli spogliatoi. **È vietato consumare cibi e bevande negli spogliatoi.** Nel mese di Luglio le Piscine termali Interne saranno chiuse per manutenzione straordinaria. Le date saranno comunicate in seguito.

Corsi Aquafitness e Nuoto

Le iscrizioni si ricevono solo ed esclusivamente al Desk Terme previo pagamento della quota. Il ritiro dai corsi non dà diritto al rimborso della quota versata. Qualora un turno avesse già raggiunto la quota massima di partecipanti, è possibile iscriversi alla lista d'attesa. Sarà cura del Desk Terme avvertire l'interessato non appena vi sarà la disponibilità. L'accesso allo spogliatoio è ammesso 20 minuti prima dell'inizio della lezione. In caso di mancato svolgimento della lezione con prenotazione obbligatoria, per cause interne, il Desk Terme avviserà telefonicamente e la lezione non sarà conteggiata. **Vedi pag. 15 e 19.**

Ristorazione

La consumazione di cibi e bevande, acquistati alle Terme, è consentita solo negli spazi dedicati.

Efficacia e deroghe

Tale regolamento viene applicato in condizioni di normalità. In caso di eventi ed occasioni straordinarie può essere ammessa una deroga al presente regolamento. La Direzione si riserva il diritto di modificare il presente regolamento e listino, eventuali modifiche e comunicazioni saranno esposte al Desk Terme. Nei giorni festivi e durante i ponti la direzione si riserva la facoltà di limitare gli ingressi per garantire ai propri ospiti una migliore permanenza.

ORARIO INVERNALE

dal 12.09.2011 al 18.05.2012

	Apertura "Terme della Valpolicella"	Apertura Saune - Thermarium	Chiusura Servizi
Lunedì	12.00	13.00	21.30
Martedì - Venerdì	9.30	11.00	21.30
Sabato e Festivi	10.00	11.00	19.30
FESTIVITA' dal 24.12.2011 al 8.01.2012			
	Apertura "Terme della Valpolicella"	Apertura Saune - Thermarium	Chiusura Servizi
Natale	chiuso tutto il giorno		
Lunedì - Domenica	10.00	11.00	19.30

La struttura chiude mezz'ora dopo l'orario indicato. La direzione si riserva di apportare modifiche ai presenti orari. Eventuali comunicazioni e modifiche saranno espresse al Desk Terme. Nei giorni festivi e durante i ponti la direzione si riserva la facoltà di limitare gli ingressi per garantire ai propri ospiti una migliore permanenza.

DATE SOSPENSIONE CORSI PER FESTIVITA'

Tutti i corsi Fitness, Aquafitness e Nuoto saranno sospesi nelle seguenti date	31 Ottobre e 1 Novembre 2011	25 Aprile 2012
	8 e 9 Dicembre 2011	30 Aprile e 1 Maggio 2012
	dal 24 Dicembre 2011 al 8 Gennaio 2012	2 Giugno 2012
	dal 7 al 9 Aprile 2012	

ORARIO ESTIVO

dal 19.05.2012 al 09.09.2012

	Apertura "Terme della Valpolicella"	Apertura Saune Thermarium	Apertura Saune Thermarium	Chiusura Servizi	Piscine Termali Interne	Piscina Esterna
		Maggio - Giugno	Luglio - Agosto		Luglio - Agosto	
Lunedì - Venerdì	9.30	11.00	16.00	21.00	9.30 - 12.30 16.00 - 21.00	9.30 - 20.00
Sabato - Festivi	9.30	11.00	16.00	19.30	9.30 - 12.30 16.00 - 19.30	9.30 - 19.30

La struttura chiude mezz'ora dopo l'orario indicato. La direzione si riserva di apportare modifiche ai presenti orari. Eventuali comunicazioni e modifiche saranno espresse al Desk Terme. Nei giorni festivi e durante i ponti la direzione si riserva la facoltà di limitare gli ingressi per garantire ai propri ospiti una migliore permanenza.

CHIUSURA PER MANUTENZIONE

PISCINE TERMALI INTERNE	Luglio	Le date saranno comunicate in seguito
SAUNE - THERMARIUM	Agosto	Le date saranno comunicate in seguito



PARK HOTEL
★ ★ ★ ★

87 camere arredate con classe ed eleganza offrono, in un ambiente sofisticato e sereno, un soggiorno indimenticabile.

20.000 mq di natura ed architettura, comfort e business, relax e benessere.



MEETING

Centro Congressi ed Eventi che accoglie fino a 450 persone. Con 15 sale meeting dotate delle più moderne attrezzature tecnologiche è sede di prestigio per congressi e manifestazioni di alto livello. Studiamo ogni evento per fornire le migliori soluzioni.



RISTORANTE "BORGO ANTICO"

Un ristorante tradizionale sito nella Villa Seicentesca con giardino all'italiana.

Poesia nei piatti, tavola raffinata e cantina superba.

La maestria dei cuochi si aggiunge alla bontà di ricette che cambiano sul filo delle stagioni.



CANTINA IN VILLA

Viaggi culturali e sensoriali legati al ricco territorio di Verona e della Valpolicella Classica per gli appassionati del bonum vivere.

L'Aperitivo Dove c'è Gusto ogni ultimo giovedì del mese da Settembre a Maggio.



TOMMASI VITICOLTORI

Emozioni da assaggiare nella sede storica di Tommasi Viticoltori a Pedemonte nella Valpolicella Classica.

Conoscere, capire e gustare il Vino.

www.tommasiwine.it



ANTICO CAFFÈ DANTE

Nel cuore antico della città ... il ristorante per chi ama Verona.

Tradizione e raffinata semplicità nella magnifica Piazza dei Signori.

www.caffedante.it



COME ARRIVARE

Dalle Autostrade

A22 Uscita Verona Nord.

Alla rotonda seguire la strada per Pescantina/Valpolicella.

Dopo circa 9 km imboccare l'uscita per Trento SS12.

Proseguire sulla statale SS12 per 1,5 km.

L'entrata è sulla sinistra.

Dall'aeroporto Valerio Catullo/Villafranca

Villa Quaranta - Terme della Valpolicella dista circa 9,5 km.

Percorrere la superstrada Pescantina/Valpolicella e prendere l'uscita per Trento SS12.

Proseguire sulla statale SS12 per 1,5 km.

L'entrata è sulla sinistra.

il nostro mondo



villaquaranta.com

Verona · 37026 Ospedaletto di Pescantina · Italy
Tel +39 045 6767456 · Fax +39 045 6767301
terme@villaquaranta.com