

LE NOSTRE PROPOSTE

Corsi Sala Corpo Libero

- Ginnastica posturale;
- Tonic circuit (circuito di tonificazione per tutti i gruppi muscolari);
- Percorso Yoga Tai
- Pilates
- Qi gong taiji

Corsi all'aperto

- Nordic walking

Corsi in acqua

- Ginnastica in acqua;
- Water running (30 minuti ad alta intensità per dimagrire e tonificare)
- Acquagym
- Nuoto baby bisettimanale (massimo 6 bambini)
- Nuoto baby monosettimanale (massimo 6 bambini)
- Corso principianti (max 6 persone)
- Lezioni individuali per principianti (bambini e adulti)
- Acquaticità libera (baby + 1 / 2 genitore)
- Corso per gestanti

Percorso Benessere

- Sauna;
- Bagno turco;
- Idromassaggio;
- Area relax, cromoterapia e tisania;
- Docce a getto verticale ed orizzontale.

Gradita prenotazione

Centro estetico (aperto anche il Sabato)

- Estetica – Massaggi – Trattamenti viso – Cura del corpo;

Nutrizionista (Mercoledì e Venerdì mattina – su appuntamento per tutti gli altri giorni)

- Colloquio individuale di 50 minuti con programma alimentare personalizzato;

Responsabile tecnico Prof. Mario Fei (Scienze Motorie – ISEF)

Email: fattoriawellness@gmail.com facebook: La Principina Wellness e Relax

INFO 0564.441420 – 334.53.24.847

INGRESSO con CHIP MAGNETICO

- Il chip di ingresso è personale e nominativo; non può essere ceduto a terzi;
- Il chip prevede una cauzione di € 10,00 e rimane in custodia al cliente.; al momento della restituzione, il cliente recupera la cauzione di € 10,00.
- Il chip é ricaricato con modalità diverse a seconda che si tratti di:

Abbonamento corsi: 7 giorni su 7 - 2 giorni su 7 oppure 1 su 7 valido per il mese, per il trimestrale, il semestrale o l'annuale a decorre dalla data di emissione.

ORARI DI APERTURA

- Lunedì – Mercoledì – Venerdì	08:30 – 21:00 (orario continuato)
- Martedì – Giovedì	08:30 – 20:30 (orario continuato)
- Sabato e Domenica	09:00 – 13:00 / 15:30 – 20:00

- le docce calde sono previste a pagamento al costo di € 0,50 cadauna

REGOLAMENTO

E' obbligatoria il **certificato medico** anche per attività motoria non agonistica sia per adulti che per bambini;
in alternativa per il solo ingresso giornaliero è' obbligatorio compilare la **autocertificazione di buona salute.**

E' permesso accedere in vasca in contemporanea ad un corso nel caso in cui i partecipanti siano fino 7 persone; se il corso registra 8 persone o più la vasca si intende riservata ad uso esclusivo del corso

ABBIGLIAMENTO PER ACCEDERE AL CENTRO

- Per la **piscina**, è obbligatorio l'uso di **costume, cuffia, ciabatte antiscivolo, asciugamano.**
- Per il **Percorso Benessere** è obbligatorio l'uso del costume ,di un asciugamano o accappatoio personale e di un asciugamano da utilizzare nella sauna e sopra ai lettini dell'area relax.

- Per i **corsi**, si invita la gentile clientela ad utilizzare sempre **scarpe** da ginnastica da indossare solo ed esclusivamente all'interno delle sale ed un **telo** da posizionare durante le sedute di palestra e ginnastica.

Sono disponibili cuffie e ciabattine da acquistare presso il centro e accappatoi o asciugamani da noleggiare.

LISTINO

ABBONAMENTI

Per **tutti i tipi di abbonamenti** sono **obbligatori**

Iscrizione nuovo anno 2017 (valida dal 01 gennaio) € 30,00

Valutazione motoria iniziale € 45,00

(Certificato medico da presentare)

ABBONAMENTO 1 - Palestra libera € 49,00 mensile
Ingresso 7 giorni su 7 € 132,00 trimestrale
€ 236,00 semestrale
€ 414,00 annuale

ABBONAMENTO 2 - Palestra libera + Corsi sala corpo libero & all'aperto
Ingresso 7 giorni su 7 € 69,00 mensile
€ 190,00 trimestrale
€ 332,00 semestrale
€ 580,00 annuale

ABBONAMENTO 3 - Palestra assistita + Corsi sala corpo libero & all'aperto + Corsi in acqua
Ingresso 7 giorni su 7 € 89,00 mensile
€ 240,00 trimestrale
€ 428,00 semestrale
€ 748,00 annuale

ABBONAMENTO 4 - Palestra assistita + Corsi sala corpo libero & all'aperto + Corsi in acqua + Area Relax
Ingresso 7 giorni su 7 € 119,00 mensile
€ 320,00 trimestrale
€ 570,00 semestrale
€ 990,00 annuale

ABBONAMENTO 5 - Palestra lib. + Acquagym / Dao yin taiji qi gong
Ingresso 2 giorni su 7 € 50,00 mensile
€ 135,00 trimestrale

ABBONAMENTO 6 - Palestra libera + Corso Nuoto Baby
Ingresso 2 giorni su 7 € 50,00 mensile
€ 135,00 trimestrale

ABBONAMENTO 7 - Palestra libera + Corso Nuoto Baby
Ingresso 1 giorno su 7 € 30,00 mensile
€ 80,00 trimestrale

ABBONAMENTO 8 - Palestra libera + percorso Yoga Tnai
Ingresso 1 giorno su 7 € 35,00 mensile

ABBONAMENTO 9 - Palestra libera+percorso yoga Tai +area relax
Ingresso 1 giorno su 7 € 65,00 mensile

ABBONAMENTO 10- Corso gestanti
Ingresso 3 giorno su 7 € 69,00 mensile

PREZZI

INGRESSO

Gli ingressi giornalieri hanno solo un'entrata e un'uscita al giorno.

Per l'ingresso è obbligatorio la presentazione di autocertificazione di buona salute

- Giornaliero palestra + vasca acqua 30° € 15,00
- Ingresso Percorso Benessere(1/2 giornata) – gradita prenotazione € 15,00
- Ingresso full palestra + vasca acqua 30° + Percorso Benessere € 20,00
- Bambini 4-12 anni con adulto a bordo vasca: solo vasca acqua 30° € 8,00
+ 1ingresso genitore in vasca (1/2 giornata) + palestra € 8,00
+ 2 genitori in vasca (1/2 giornata) + palestra € 20,00
- **Bambini 0-3 anni accompagnati da adulto: solo vasca acqua 30** **Bambino Free**
- Pacchetto 1 Full n. 5 ingressi palestra+vasca+ Percorso Benessere € 75,00
- Pacchetto 2 n.5 ingressi palestra + vasca 30° € 60,00
- Pacchetto 3 n.5 ingressi Percorso Benessere (sauna .bagno turco e idromas.)€ 60,00

I minori dai 16 ai 18 anni possono accedere al Percorso Benessere previa autorizzazione dei genitori

PERSONAL TRAINER PER RIEDUCAZIONE MOTORIA

- Seduta Individuale singola 30 min € 35,00
- Programma palestra personalizzato 40 min € 45,00
- Programma piscina personalizzato 40 min € 45,00

ISTRUTTORE DI NUOTO /ISTRUTTORE YOGA TAI

- Seduta Individuale Personalizzata 45 min € 30,00

PACCHETTI INDIVIDUALI

ginnastica posturale e riequilibrio; ginnastica in acqua; ginnastica funzionale misurazioni, stretching assistito, ginnastica assistita, ginnastica posturale, mezieres e consulenze varie per programmi di allenamento.

Per il pacchetto 8 sedute individuali é obbligatorio essere in regola con

Iscrizione anno in corso, con **valutazione motoria**, con **ingresso giornaliero o abbonamento**.

- Sedute individuali in **sala comune** 8 x 30 min € 150,00
- Sedute individuali in **area esclusiva** 8 x 30 min € 210,00

CONVENZIONI

Sconto **10% abbonamenti** alla persona interessata :

Militari – disabili – medici – atleti iscritti ad una federazione

(lo sconto non è applicabile sugli abbonamenti semestrali ed annuali, sedute individuali e valutazioni motorie)