



Rieducazione funzionale

1° INCONTRO CONOSCITIVO GRATUITO:

Il nostro team prenderà visione delle criticità del cliente per essere a conoscenza dei traumi fisici avuti. Si spiegherà poi come funzionano la Pressoterapia e la Ginnastica passiva e si costruirà insieme il percorso rieducativo che si andrà a fare.

SEDUTA RIEDUCATIVA SINGOLA (€90,00):

Una seduta di rieducazione funzionale in acqua € 40,00+
Una seduta di Pressoterapia o Ginnastica Passiva € 50,00+
Crema specifica in omaggio;

PACCHETTO 5 SEDUTE RIEDUCATIVE (€ 400,00):

Cinque sedute di rieducazione funzionale in acqua € 175,00+
Cinque sedute di Pressoterapia o Ginnastica Passiva €225,00+
Crema specifica in omaggio;

1 ingresso SPA 3 ore omaggio al momento dell'iscrizione.

PACCHETTO 10 SEDUTE RIEDUCATIVE (€ 750,00):

Dieci sedute di rieducazione funzionale in acqua € 350,00+
Dieci sedute di Pressoterapia o Ginnastica Passiva € 400,00+
Crema specifica in omaggio;

1 ingresso SPA giornaliero omaggio al momento dell'iscrizione.

Che benefici ha la Pressoterapia?

- Migliora la circolazione sanguigna
- Riduce il gonfiore e gli stati infiammatori
- Allevia il dolore indotto da alcuni traumi sportivi
- Riduce l'edema post-traumatico

Che benefici ha la Ginnastica Passiva?

- Aumenta la capacità cardiaca
- Aumenta la flessibilità riducendo spasmi muscolari
- Impedisce l'irrigidimento delle articolazioni
- Può contribuire a migliorare le contratture

Corsi nuoto privato

1 PERSONA

Una lezione nuoto privato € 30,00
Pacchetto 5 lezioni nuoto privato € 125,00

2 PERSONE

Una lezione nuoto privato € 50,00
Pacchetto 5 lezioni nuoto privato € 200,00

DISABILI

Una lezione nuoto privato € 35,00
Pacchetto 5 lezioni nuoto privato € 150,00

GESTANTI

Una lezione nuoto privato € 35,00
Pacchetto 5 lezioni nuoto privato € 150,00



VIA CIRILLO SALAORNI 10, 37016 GARDA (VR)
045 6270563 - corsi@gardacqua.org
www.gardacqua.org



CORSI DI NUOTO BAMBINI E RAGAZZI

Baby 1 (45min - € 9,00 a lezione - max. 6 iscritti)

Lunedì dalle 16.30 alle 17.15
Martedì dalle 17.30 alle 18.15
Giovedì dalle 16.30 alle 17.15
Sabato dalle 11.00 alle 11.45

Baby 2 (45min - € 9,00 a lezione - max. 6 iscritti)

Lunedì dalle 17.30 alle 18.15
Martedì dalle 16.30 alle 17.15
Mercoledì dalle 17.30 alle 18.15
Giovedì dalle 17.30 alle 18.15

Principianti (45min - € 9,00 a lezione - max. 8 iscritti)

Lunedì dalle 17.30 alle 18.15
Martedì dalle 16.30 alle 17.15
Mercoledì dalle 16.30 alle 17.15
Giovedì dalle 17.30 alle 18.15
Venerdì dalle 16.30 alle 17.15
Sabato dalle 10.00 alle 10.45

Intermedio (45min - € 9,00 a lezione - max. 8 iscritti)

Lunedì dalle 16.30 alle 17.15
Martedì dalle 17.30 alle 18.15
Giovedì dalle 16.30 alle 17.15
Venerdì dalle 17.30 alle 18.15

Avanzato (45min - € 9,00 a lezione - max. 8 iscritti)

Martedì dalle 18.30 alle 19.15
Venerdì dalle 18.30 alle 19.15

Biberon (30min - € 9,50 a lezione - max. 5 iscritti)

(dai 3 ai 18 mesi / dai 18 ai 36 mesi)
(obbligatoria la presenza di un genitore)

Lunedì dalle 11.10 alle 11.45
Martedì dalle 10.00 alle 10.30
Giovedì dalle 10.00 alle 10.35
Sabato dalle 09.15 alle 09.45

CORSI DI NUOTO PREAGONISTICA E ADULTI

Propaganda - Juniores / Cadetti (60min - € 9,50 a lezione)

(2008/2009 e 2006/2007) - max. 8 iscritti
Lunedì dalle 18.30 alle 19.30
Giovedì dalle 18.30 alle 19.30

Propaganda - Giovanissimi / Allievi (90min - €14,50 a lezione) **(2014/2015 e 2012/2013) - max. 8 iscritti** **(obbligatori 2 allenamenti settimanali)**

Lunedì dalle 17.00 alle 17.30 preparazione atletica
dalle 17.30 alle 18.30 allenamento in acqua
Mercoledì dalle 17.00 alle 17.30 preparazione atletica
dalle 17.30 alle 18.30 allenamento in acqua
Venerdì dalle 17.00 alle 17.30 preparazione atletica
dalle 17.30 alle 18.30 allenamento in acqua

Master (60min - € 9,50 a lezione - max. 8 iscritti)

Martedì dalle 18.30 alle 19.30
Giovedì dalle 18.30 alle 19.30

Adulti (60min - € 9,50 a lezione - max. 8 iscritti)

Lunedì dalle 19.00 alle 20.00
Mercoledì dalle 19.30 alle 20.00

Gestanti (60min - € 75,00 pacchetto 5 lezioni)

Martedì dalle 10.45 alle 11.45
Giovedì dalle 10.45 alle 11.45

Acqua posturale (60min - costo equivalenta all'acqua fitness)

Lunedì dalle 09.00 alle 10.00

ACQUA FITNESS

Lunedì

09.00 - 09.45 Acqua Trekking Circuit
10.00 - 10.45 Acqua Tabata
18.30 - 19.15 Acqua Tonic
19.30 - 20.15 Acqua Trekking Circuit

Martedì

09.00 - 10.00 Workout Spartan
(30min a secco + 30min in acqua)

Mercoledì

09.00 - 09.45 Acqua Tonic
10.00 - 10.45 Acqua Trekking Circuit
18.30 - 19.15 Acqua Bike
19.30 - 20.15 Acqua Bike

Giovedì

09.00 - 10.00 Workout Spartan
(30min a secco + 30min in acqua)

Venerdì

09.00 - 09.45 Acqua Circuit

Passa dal nostro Team in reception per acquistare i tuoi crediti.

LEZIONE SINGOLA € 12,00

PACCHETTO 10 LEZIONI € 100,00

PACCHETTO 20 LEZIONI € 180,00

Ti verranno fornite le credenziali dell'applicazione BookyWay dove potrai prenotare le tue lezioni comodamente da casa.

Tutti gli abbonamenti non sono compresi di tesseramento Libertas e quota associativa di € 23,00

Ricordiamo che è obbligatorio presentare il Certificato Medico, dai 7 anni compiuti, per tutti i corsi