



**terme felsinee**

Terme Felsinee  
Via di Vagno, 7 - Bologna  
Tel. 051 6198484

**ORARI:**  
lunedì-venerdì: ore 8.00 - 22.30  
sabato: ore 8.00 - 19.00

[www.maretermalebolognese.it](http://www.maretermalebolognese.it)



[www.circuitodellasalute.it](http://www.circuitodellasalute.it)



Richiedi la  
**GUIDA GENERALE**  
del **Mare Termale Bolognese.**

Sedi Legali e Amministrative:  
Felsinee Spa - Via Irnerio 10 - Bologna - P. I. 02203870379  
Sa.Na Srl - Via Irnerio 10 - Bologna - P. I. 01781991201  
Tre Effe Srl - Via Irnerio 12/2 - Bologna - P.I. 04045610377

Questo depliant è un promemoria consegnato brevi manu e non può essere esposto in luogo pubblico. Il presente tariffario annulla e sostituisce il precedente. Le tariffe potrebbero subire variazioni. I.P.



**SERVIZI e LISTINO PREZZI**  
valido dal 24/08/2009

**2009/2010**

[www.maretermalebolognese.it](http://www.maretermalebolognese.it)



**terme felsinee**



1



2

Tutti i pacchetti comprendono un controllo medico ammissorio e l'accesso giornaliero alle Terme che offre i seguenti servizi:

**1 - Tre piscine** con corsi di **acquagym, acquafitness** e **acquawellness** in acqua termale a 30-32°C.

**2 - Percorso vascolare:** camminate in acqua calda a 37°C e fredda a 17°C per stimolare la circolazione sanguigna degli arti inferiori.

**3 - Crenoterapia** in acqua termale dinamizzata a 37°C per curare dolori e spasmi muscolari e favorire il rilassamento.

**4 - Sauna termoterapica:** caldo secco a 85-95°C per la stimolazione della circolazione sanguigna, la cura delle forme reumatoartropatiche e la disintossicazione dell'organismo.

**5 - Bagno turco:** caldo umido a 45-50°C per la pulizia dei bronchioli e della pelle.

**6 - Jet Spa,** la doccia a 17°C per la cura artero-venosa globale (A.V.G.) total body.



6



3



4

Tutti i pacchetti includono l'accesso giornaliero all'area termale. Per ogni pacchetto, a seconda delle finalità, sono indicate le modalità di utilizzo dei servizi offerti.

Nei trattamenti corpo e viso vengono utilizzati i prodotti delle due linee cosmetiche termali del Mare Termale Bolognese: la linea della **Medicina Verde** e la **Linea alla Birra Termale** e al **lievito di birra termale**. I pacchetti vanno prenotati e sono da utilizzarsi in un'unica soluzione. Non possono essere modificati se non in sede di controllo medico ammissorio per esigenze di salute.

**ACQUISTABILI anche online**  
su [www.maretermalebolognese.it](http://www.maretermalebolognese.it)

**idea+**  
regala un **PACCHETTO BENESSERE e RELAX!**  
Per un compleanno, un anniversario, una ricorrenza speciale...



**COCCOLE all'ACQUA TERMALE € 60,00**

**Benessere e relax psicofisico.**

- Controllo medico ammissorio
- Acquagym per stimolare la muscolatura total body
- Sauna termoterapica per eliminare le tossine
- Crenoterapia olistica nella piscina dinamizzata a 37°C per la stimolazione dei recettori
- **Scrub termale all'argilla rossa®** (total body)
- Massaggio idratante all'acqua termale da 25 minuti



**BENESSERE TERMALE UOMO € 70,00**

**Per attivare tutte le energie latenti del corpo.**

- Controllo medico ammissorio
- Mobilizzazioni attive per 10-15 minuti nelle piscine termali
- Bagno turco per purificare i bronchioli
- Crenoterapia olistica nella piscina dinamizzata a 37°C per la stimolazione dei recettori
- Seduta di training fisico in palestra
- Massaggio da 50 minuti con **Polvere d'acqua termale®**



**BENESSERE TERMALE DONNA € 75,00**

**Per ricreare l'armonia psicosomatica.**

- Controllo medico ammissorio
- Acquafitness per migliorare la silhouette e ritrovare la forma
- Percorso vascolare per la stimolazione della circolazione degli arti inferiori
- Stimolazione dei recettori per il girovita nella piscina crenoterapica
- Sauna + Jet Spa per la cura artero-venosa globale
- Coccole viso all'acqua termale
- **Scrub termale al sale marino®** con massaggio



3



## GAMBE in FORMA all'ACQUA TERMALE

€ 80,00

**Per gambe stanche, gonfie e pesanti. Dona leggerezza e nuova vitalità a tutto il corpo.**

- Controllo medico ammissorio
- Acquafitness per la tonificazione della muscolatura
- Percorso vascolare per la stimolazione della circolazione degli arti inferiori
- Jogging contro corrente nella piscina tonica per 10-15 minuti
- Sauna per attivare la microcircolazione
- Massaggio linfodrenante gambe da 50 minuti con applicazione di **Leggera®** (crema termale defaticante gambe, caviglie e piedi)
- Trattamento Kneipp arti inferiori con fanghi e creme termali caldi e freddi



## ANTICELLULITE e ADIPOSITÀ LOCALIZZATA

€ 100,00

**Per risolvere i blocchi della circolazione sanguigna e ridare vitalità alle cellule.**

- Controllo medico ammissorio
- Acquafitness per la tonificazione della muscolatura
- Percorso vascolare per la stimolazione della circolazione degli arti inferiori
- Jogging contro corrente nella piscina tonica per 10-15 minuti
- Sauna per attivare la microcircolazione
- Stimolazione total body dei recettori nella piscina crenoterapica per 10-15 minuti
- Seduta di training fisico in palestra
- Fangoterapia termale Kneipp nelle zone con adiposità localizzata e cellulitiche
- Massaggio con diadermoterapia a livello delle zone cellulitiche con applicazione di **Perfetta®**
- Pressoterapia per la circolazione degli arti inferiori



## PELLE VELLUTATA e ABBRONZATA

€ 90,00

**Per avere una pelle bella.**

- Controllo medico ammissorio
- Mobilizzazioni attive per 10-15 minuti e jogging per 10-15 minuti per stimolare la muscolatura
- Crenoterapia olistica nella piscina dinamizzata a 37°C per la stimolazione dei recettori
- Sauna termoterapica per eliminare le tossine
- Spugnature all'acqua termale, alla birra e al lievito di birra termali e bagno di sole
- Trattamento viso all'acqua, birra e lievito di birra termali



## BELLEZZA TERMALE TOTAL BODY

€ 95,00

**Per attivare le potenzialità dell'organismo.**

- Controllo medico ammissorio
- Acquafitness per migliorare la silhouette e ritrovare la forma
- Crenoterapia nella piscina dinamizzata a 37°C per stimolare i recettori
- Percorso vascolare per la stimolazione della circolazione degli arti inferiori
- Bagno turco per purificare i bronchioli
- Sauna termoterapica per eliminare le tossine
- Trattamento viso **Armonie®** riequilibrante
- Trattamento anti-age total body (coccole termali viso, scrub corpo con **Polvere d'acqua termale®**, massaggio idratante all'acqua termale, **Maschera viso, corpo e capelli all'argilla e lievito di birra termale®**)

**2 GIORNI di TRATTAMENTI benessere**  
+accesso all'area termale



## RELAX TERMALE TOTAL BODY

€ 140,00

**Due giorni per disintossicarsi dallo stress quotidiano.**

- Controllo medico ammissorio
- Acquafitness per stimolare la muscolatura total body
- Crenoterapia olistica nella piscina dinamizzata a 37°C per la stimolazione dei recettori
- Percorso vascolare per la stimolazione della circolazione degli arti inferiori
- Bagno turco per purificare i bronchioli
- Sauna termoterapica per eliminare le tossine + Jet Spa
- Massaggio con **Polvere d'acqua termale®** da 50 minuti
- Massaggio idratante all'acqua termale da 25 minuti
- **Fango viso®**
- Trattamento anti-age mani e piedi con **Siero Vitalità®**





...la pelle ha sete d'acqua?

Il 75% dell'organismo dei bambini è composto da acqua, ma la percentuale scende col passare dell'età. Tutti i tessuti hanno bisogno di acqua, anche la pelle, che quindi necessita di una continua idratazione. Per rispondere a questo bisogno e donarle elasticità ecco i nostri cosmetici: crema viso **Armonie** per le pelli giovani, emulsione corpo **Preziosa**, crema mani **Carezza** e l'acqua idratante viso corpo **Ambrosia**.

**Tutta la vitalità dell'acqua termale per un'idratazione naturale.**



...il lievito ti mantiene giovane?

La birra termale e il lievito ottenuto dalla sua fermentazione vengono usati per la nostra nuova linea cosmetica. Preziosi enzimi e oligoelementi, uniti alle virtù depurative dell'acqua termale delle Terme Felsinee e dell'argilla rossa del Villaggio della Salute Più, compongono un set di prodotti pensati per riequilibrare il viso e il corpo unendo salute e bellezza. **Burro corpo, Crema viso, Siero viso** e la **Maschera viso collo decollété** per un'azione completa dall'effetto anti-age.

**Il lievito di birra termale: una difesa naturale contro gli attacchi del tempo.**



...la birra ti abbronzava?

L'acqua termale delle Terme Felsinee, arricchita con estratti di birra termale e lievito di birra, diventa **Ambrosia**, l'acqua abbronzante con potere idratante e remineralizzante. Le vitamine del lievito di birra hanno funzione antiossidante e favoriscono la produzione di melanina, potenziano la naturale colorazione della carnagione e accelerano l'abbronzatura. L'acido ialuronico infine dà ai tessuti un aspetto turgido e luminoso.

**Fai il pieno di sole con la linea alla birra termale.**

## TRATTAMENTI VISO

	MINUTI	PREZZO
Massaggio viso anti-age	25	€ 26
Coccole viso all'acqua termale	25	€ 30
Trattamento viso all'acqua, birra e lievito di birra termali	25	€ 38
Trattamento viso <b>ARMONIE®</b> riequilibrante	25	€ 30
Trattamento viso <b>VITALITÀ®</b> anti-age	25	€ 35
Trattamento viso al fango termale	25	€ 35

## TRATTAMENTI CORPO

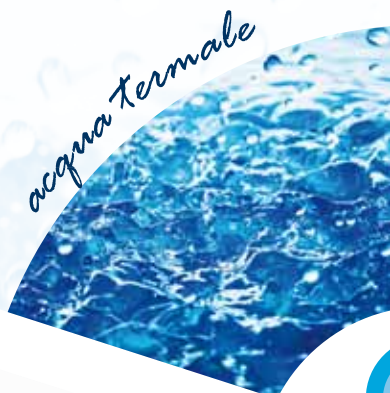
	MINUTI	PREZZO
Massaggio al cuoio capelluto con <b>MASCHERA CAPELLI®</b> all'argilla e al lievito di birra termale	25	€ 32
Massaggio biodinamico ai 5 riflessi con olio caldo	50	€ 60
Massaggio cervicale e cranio-sacrale con digitopressione	25/50	€ 32/60
Massaggi classici: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ relax ■ terapeutico ■ decontratturante</li> <li>■ biodinamico ai 5 riflessi ■ massaggio con diadermoterapia (anticellulite)</li> <li>■ linfodrenante gambe con <b>LEGGERA®</b> (crema termale defaticante)</li> <li>■ tonificante con <b>PERFETTA®</b> (crema termale rassodante)</li> </ul>	25/50	€ 24/48
Massaggio classico - pacchetto 10 sedute	25/50	€ 215/430
Massaggio globale di stimolazione recettoriale	75	€ 65
Massaggio idratante all'acqua termale	25/50	€ 24/48
Massaggio con <b>POLVERE D'ACQUA TERMALE®</b>	50	€ 60
Massaggio prendisole <b>AMBROSIA®</b> (spray abbronzante alla birra termale e al lievito di birra termale)	25	€ 24
Pressoterapia	-	€ 16
Scrub termale al sale marino – delicato	25	€ 32
Scrub termale all'argilla rossa – profondo	25	€ 32
Scrub termale (a scelta) con massaggio	50	€ 48
Spugnature all'acqua termale, alla birra e lievito di birra termali	50	€ 55
Trattamento anti-age al <b>SIERO VITALITÀ®</b> mani e piedi	25	€ 32
Trattamento anti-age total body (coccole termali viso, scrub corpo con polvere d'acqua termale, massaggio idratante all'acqua termale, maschera viso, corpo e capelli all'argilla e al lievito di birra termale)	75	€ 68
Trattamento kneipp al fango termale con lievito di birra termale parziale <ul style="list-style-type: none"> <li>■ caldo/freddo</li> <li>■ antiage</li> </ul>	25	€ 32

## ACCESSORI PREZZO

accappatoio/telo	€ 24/16
accappatoio bimbo	€ 20
cappellino	€ 5
ciabatte infradito	€ 4
costume uomo/donna	€ 16/22
costumino contenitivo	€ 14
cuffia	€ 3
lucchetto	€ 4
noleggio accappatoio/telo	€ 5/3
occhialini	€ 5

**I pacchetti e i trattamenti usano cosmetici di nostra produzione. Scopri tutti i benefici degli ingredienti naturali, per un benessere ancora più completo.**

Dalle Terme Felsinee, l'acqua termale bicarbonato-solfato-calcica dalle proprietà **mineralizzanti**.



*acqua termale*



*birra termale*

La birra termale svolge un'efficace azione **anti-age**.



*piante del villaggio*

Piante del Villaggio della Salute Più: estratti di erbe aromatiche come rosmarino, timo e lavanda, ... note per le loro proprietà **tonificanti** e **dermopurificanti**.



*lievito di birra termale*

Ricco di vitamine del gruppo B, il lievito di birra termale è essenziale all'organismo per la protezione cellulare **contro gli attacchi dei radicali liberi**.



*argilla rossa*

Dalla cava storica del Villaggio della Salute Più, l'argilla rossa ricca di ferro, rame e oligoelementi ha capacità mineralizzanti e **antiossidanti**.

Questi prodotti sono acquistabili presso tutti i centri del Mare Termale Bolognese, su [www.emporiobenessere.it](http://www.emporiobenessere.it) e presso l'Emporio del Benessere Più, **Via Irnerio 10/L** a Bologna. **Tel 051 4210046**



## 1 LINEA ALLA BIRRA Termale

- AMBROSIA ACQUA IDRATANTE** > tutta la vitalità dell'acqua delle Terme Felsinee per un'idratazione naturale viso e corpo. € 15
- AMBROSIA SPRAY** > idrata e protegge la pelle al sole garantendo un'abbronzatura intensa e sicura. Media protezione SPF 15/20. € 18
- SHAMPOO** > deterge e igienizza ripristinando l'equilibrio del cuoio capelluto. L'argilla assorbe inoltre il sebo in eccesso. € 12
- MASCHERA CAPELLI** > un trattamento completo equilibrante per capelli e cuoio capelluto. Nutriente e districante. € 16
- POLVERE D'ACQUA** > sali da bagno con oligoelementi delle Terme Felsinee per ricreare nella propria vasca tutti i benefici dei bagni termali. € 12
- BURRO CORPO** > una difesa naturale per il corpo contro gli attacchi del tempo. Ideale per pelli sensibili, secche e sciupeate ha un'azione nutriente, idratante, emolliente. € 20
- CREMA VISO** > un trattamento viso ad azione esfoliante, nutriente, anti-age. € 35
- MASCHERA** > un trattamento viso intensivo anti-age. Idrata con effetto rimpolpante. € 35
- SIERO** > previene e attenua le rughe di espressione, aumenta il tono e la plasticità dei tessuti e garantisce un'ottima idratazione cutanea. € 48

## 2 LINEA VISO

<b>ARMONIE</b>	Crema equilibrante	€ 18
<b>DOLCE LATTE</b>	Latte detergente struccante	€ 14
<b>MASCHERA VISO</b>	Fango termale anti-age	€ 30
<b>PETALI D'ACQUA</b>	Tonico idratante	€ 12
<b>PURE GEL</b>	Gel detergente struccante	€ 11
<b>SCRUB VISO</b>	Con microgranuli di nocciola di albicocca	€ 14
<b>SIERO VITALITÀ</b>	Con acido ialuronico e coenzima Q10	€ 28
<b>VITALITÀ</b>	Crema anti-age	€ 24

## 3 LINEA CORPO

<b>CAREZZA</b>	Crema mani	€ 9
<b>LEGGERA</b>	Crema gambe rinfrescante	€ 14
<b>MASCHERA CORPO</b>	Fango termale	€ 38
<b>PREZIOSA</b>	Crema nutriente	€ 14
<b>PERFETTA</b>	Crema anticellulite	€ 18
<b>SCRUB CORPO</b>	Con sale marino	€ 18
<b>SETA</b>	Docciashampoo	€ 11

## 4 LINEA UOMO

<b>BUONGIORNO</b>	Dopobarba	€ 9
<b>BUONGIORNO</b>	Gel rasatura	€ 7

## 5 KIT regalo

<b>BODY BASE</b>	Ambrosia acqua idratante+Scrub corpo+Preziosa	€ 45
<b>TOTAL BODY</b>	Ambrosia acqua idratante+Seta+Scrub corpo +Shampoo+Burro corpo+Carezza	€ 65
<b>BODY ANTI-AGE</b>	Ambrosia acqua idratante+Fango corpo +Scrub corpo+Burro corpo	€ 70
<b>VISO PULITO</b>	Dolcelatte+Petali d'Acqua+Scrub viso	€ 35
<b>VISO ANTI-AGE</b>	Vitalità+Siero Vitalità+Pure Gel	€ 50
<b>VISO ANTI-AGE INTENSIVO</b>	Crema viso+Siero+Maschera (alla birra termale e al lievito di birra termale)	€ 92
<b>BELLE GAMBE</b>	Fango corpo+Leggera+Perfetta	€ 60
<b>ABBRONZATURA UOMO</b>	Scrub corpo+Ambrosia acqua idrat.+Ambrosia spray Seta+Shampoo+Buongiorno gel rasatura +Buongiorno dopobarba	€ 30



**“Chi beve birra campa cent’anni”, recitava un vecchio slogan pubblicitario. Ora possiamo dire che chi beve Birra Termale campa cent’anni restando in forma!**

La birra ha un notevole valore nutrizionale per il suo grande contenuto di proteine, aminoacidi essenziali, vitamine, sali minerali e oligoelementi tra cui potassio, calcio, fosforo, zinco, cromo, ferro e selenio. La Birra Termale è dunque **diuretica, disintossicante e contrasta l’attività dei radicali liberi.** Ovviamente va sempre e comunque bevuta responsabilmente!

**Birra Termale**  
I benefici dell’acqua termale delle Terme Felsinee nella nuova, entusiasmante proposta della **Birra Termale!** Prodotta artigianalmente a bassa fermentazione, non pastorizzata e non filtrata, mantiene intatti enzimi e oligoelementi, in un mix unico di piacere e benessere.



**bionda Termale**

**Birra lager dal colore giallo paglierino chiaro.** Gusto e aroma mostrano un ottimo bilanciamento fra i due sapori fondamentali di questo stile: il malto e il luppolo. Nelle birre artigianali, proprio perché non pastorizzate, questi due sapori riescono a raggiungere il massimo della fragranza mostrando un **perfetto bilanciamento fra le note dolci del malto** (crosta di pane, cracker, miele) **e quelle amare del luppolo.** **alc. ca. 4,6% vol.**

**mora Termale**



**Birra stout dal tipico colore scuro.** Ha un notevole impatto aromatico grazie alla forza dei malti tostati che si ripresentano al palato piacevolmente morbidi; **mostra una gamma di note tostate forti** (cioccolato, caffè, leggera liquerizia) ma mai acri o secche. Birra interessante perché presenta grande forza gustativa senza avvalersi di un grado alcolico importante. Birra **da meditazione...** e ottima in cucina. **alc. ca. 5,8% vol.**

Dove trovare la Birra Termale

**Villaggio della Salute Più**  
Via Sillaro, 27  
Monterenzio (BO)  
tel. 051.929791

**Emporio del Benessere Più**  
Via Innerio, 10/L – Bologna  
tel. 051.4210046  
[www.emporiobenessere.it](http://www.emporiobenessere.it)



- **Bionda termale** (bottiglia 500 ml) € 6  
(cartone 6 bottiglie) € 36
- **Mora termale** (bottiglia 500 ml) € 7  
(cartone 6 bottiglie) € 42

**Dalla Birra Termale... il Lievito di Birra Termale**

Dalla fermentazione della Birra Termale si ricava il **lievito di birra termale**, usato per la nuova linea cosmetica del Mare Termale Bolognese. Il lievito di birra costituisce la più **completa fonte di vitamine del gruppo B** che agiscono in sinergia fra loro intervenendo sui sistemi di regolazione del metabolismo. Il lievito di birra risulta quindi utile per stimolare le **difese immunitarie, rafforzare la flora batterica intestinale, proteggere il sistema nervoso, depurare il fegato** e l’organismo, **purificare la pelle** (particolarmente quella grassa, impura e opaca), **stimolare la crescita di unghie e capelli.**

## TRE LINEE CULINARIE

Al Villaggio della Salute Più **il gusto incontra la salute:** attenzione ai prodotti del territorio, tradizione culinaria della vallata del Sillaro e scelta mirata di cibi ricchi di aminoacidi, vitamine, enzimi e oligoelementi, per mangiare in modo piacevole e sano al tempo stesso.

### 1. Menù alla birra termale

Dall’antipasto ai primi, dai secondi al dessert: tutte le proposte più appetitose realizzate con la birra termale "Bionda" e "Mora".

### 2. Menù della tradizione contadina del Sillaro

Piatti della tradizione locale: pasta fresca fatta a mano, formaggi, carni e salumi tipici, dolci e prodotti del territorio.

### 3. Menù del Pianeta Birra Termale - Stuzzicheria

Piatti sani e semplici per tutti i gusti e per tutte le tasche.



	PISCINE TERMALI						PALESTRA		PISCINE + PALESTRA
	FASCIA A	FASCIA A *	FASCIA B	FASCIA B *	FASCIA C	FASCIA C *	*	*	
1 mese	€ 65,00	€ 73,50	€ 74,90	€ 86,00	€ 95,55	€ 105,00	€ 52,00	€ 59,50	€ 108,50
3 mesi	€ 163,00	€ 186,00	€ 170,50	€ 196,00	€ 217,00	€ 238,00	€ 124,00	€ 142,50	€ 268,50
6 mesi	€ 303,50	€ 347,00	€ 320,50	€ 368,00	€ 418,50	€ 460,00	€ 232,50	€ 267,00	€ 511,50

**FASCIA A** dalle 8 alle 12 **FASCIA B** dalle 8 alle 15 e dalle 20 alle 22 **FASCIA C** dalle 8 alle 22

Le fasce d'accesso indicano l'orario entro il quale si può accedere ai servizi. \* : utilizzo di sauna, bagno turco, crenoterapia olistica e jet spa in abbinamento all'abbonamento prescelto. La Direzione si riserva la facoltà di modificare orari o sospendere corsi.

**Visita medica di presa in carico obbligatoria dal 2° accesso € 29.**

**SEDUTE SINGOLE**

**PACCHETTI 10 sedute**

<b>Piscine termali</b> (corsi, percorso vascolare, crenoterapia, sauna, bagno turco, jet spa)	€ 18,10	€ 144,50
<b>Palestra</b>	€ 10,50	€ 85
<b>Crenoterapia con Jet Spa (A.V.G.)</b>	-	€ 60
<b>Sauna, Bagno turco, Jet Spa (A.V.G.)</b>	-	€ 40



## ACQUAGYM TERMALE

Benessere e prevenzione dell'apparato muscolo-scheletrico. Mette in moto tutte le articolazioni e così combatte artrosi, fibromialgie (dolore ai muscoli e legamenti) e la sindrome da "scricchiolamento" o craquement. Regola inoltre la postura.

- **Corso di Acquagym termale (AGT)**
- **Corso di Fitness vascolare (FV)**

## ACQUAWELLNESS TERMALE

Benessere e prevenzione dell'armonia fra corpo e psiche. Combatte e previene stress, forme ansio-gene, tensione nervosa e spasmi muscolari.

- **Corso di Acquagym soft (AGS)**
- **Corso di Acquagym Stretching (STRETCH)**

## ACQUAFITNESS TERMALE

Benessere e prevenzione mirati alla messa in forma. Riduzione del girovita, dimagrimento, modellamento del corpo, stimolazione del sistema cardiocircolatorio, cura della sindrome metabolica (disfunzioni legate all'obesità e al diabete).

- **Corso di Fitness in acqua alta (AA e AA Int)**
- **Corso di Fit Box in acqua alta (A Box)**
- **Corso di Fitness termale (FT e FTA)**
- **Corso di Gambe-Addominali-Glutei (GAG 1 e 2)**
- **Corso di Acqua total body (TB e TB Int)**
- **Corso di Upper body (UB)**

## REGOLE D'ACCESSO

■ **VISITA MEDICA DI PRESA IN CARICO.** Le strutture sanitarie termali hanno l'obbligo della "presa in carico" degli utenti da parte della propria équipe medica (normativa L.E.A. del DPCM 22/2/02). Il costo sostenuto dall'utente per la presa in carico è a tutti gli effetti una spesa sanitaria: è valida anche se effettuata presso gli altri centri del Mare Termale Bolognese (a eccezione del Villaggio della Salute Più) e per i bambini di 7-12 anni è scontata del 50%.

■ **ABBONAMENTI.** L'abbonamento "piscine termali" dà diritto all'utilizzo delle 3 piscine con i tutti i corsi di Acquagym, Acquafitness e Acquawellness in programmazione, idromassaggi e percorso vascolare. L'abbonamento "palestra" dà diritto all'utilizzo della sala con meccanoterapia. L'abbonamento "piscine+palestra" dà diritto all'utilizzo di entrambe le tipologie di servizi. Prima di attivare un abbonamento è necessario effettuare la visita medica di presa in carico. L'abbonamento può essere sottoscritto in qualsiasi giorno del mese e al momento della sottoscrizione è necessario saldare l'intero importo. Gli abbonamenti (palestra e piscina) sono convenzionalmente conteggiati di 30 giorni (per ogni mese). I periodi di chiusura per festività del centro vengono automaticamente ricaricati nell'abbonamento.

■ **BADGE OBBLIGATORIO.** Si può accedere alle attività solo se in possesso del badge che, strisciato nel lettore, fornisce il cedolino da consegnare agli operatori.

■ **RECUPERO/RIMBORSO.** Dopo 8 gg. di assenza (non rimborsabili) gli abbonamenti possono essere recuperati (spostati in avanti) entro 1 anno dall'ultimo accesso, o rimborsati per i giorni rimanenti (se richiesto entro 30 gg. dall'ultimo accesso, per un massimo di 3 volte).

■ **PACCHETTI.** I pacchetti da 5 e 10 sedute devono essere utilizzati entro 1 anno dall'acquisto. Dopo tale periodo le sedute non possono più essere recuperate.

■ **RIDUZIONI.** Ammesse previa esibizione di un documento che ne dia titolo; a fattura emessa non è più possibile richiederne l'applicazione. È disponibile l'elenco completo delle convenzioni su [www.maretermalebolognese.it](http://www.maretermalebolognese.it).

I pacchetti non sono soggetti a riduzioni.

■ **BORDO VASCA.** Prima dell'inizio di ogni seduta è necessario rivolgersi al "Punto di accoglienza" sul piano vasca per ricevere tutte le informazioni utili allo svolgimento dell'attività terapeutica. Si raccomanda di essere puntuali, ricordando che dopo 5 minuti dall'inizio della seduta non è più possibile inserirsi nel gruppo. È obbligatorio l'uso di cuffia e ciabatte.

■ **REGOLAMENTO INTERNO.** Prima di accedere alle piscine si prega di prendere visione del regolamento interno.



I corsi sono compresi nell'accesso.

■ Piscina Tonica ■ Piscina Kinesiologica ■ Piscina Balneoterapica

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
8.15	FV	AGS	FV	AGS	FV
8.30	TB	GAG2	AGT	TB	GAG2
9.30	AGT	TB	GAG2	AGT	TB
10.30	GAG2	AGT	TB	GAG2	AGT
11.30	STRETCH	STRETCH	STRETCH	STRETCH	STRETCH
12.10	PP	PP		PP	PP
13.00	FT	TB Int	FT	A BOX	FT
13.15	AA	GAG1	AA	GAG1	AA
14.00	AGT	TB	AGT	TB	AGT
15.00	TB	GAG2	TB	GAG2	TB
16.00	GAG2	UB	GAG2	UB	GAG2
17.00	PP	PP	PP	PP	PP
18.00	TB Int	FT	FT	FT	FT
19.00	FT	TB Int	FT	TB Int	FT
19.00	GAG1	AA Int	AA	AA Int	
20.00	A BOX	FT	FTA	FT	FTA
21.00	FT	GAG2	FT	GAG 2	FT

	SABATO
9.30	AGT
10.30	GAG2
11.30	STRETCH
12.10	PP
13.00	FT
14.30	UB
15.00	AA
15.30	GAG1
16.00	UB
16.30	AA

I corsi potrebbero subire variazioni.

**AA e AA Int - Fitness in acqua alta** - Esercizi effettuati in galleggiamento totale attraverso l'uso di un'apposita cintura. Producono un intenso lavoro cardio-vascolare e di tonificazione. L'**AA Int** prevede l'utilizzo di attrezzi. **Durata: 30'**

**A BOX - Fit Boxe in acqua alta** - Attività allenante dal punto di vista cardiovascolare, della tonificazione muscolare generale, della mobilità osteo-articolare e delle capacità di coordinazione. **Durata: 45'**

**AGS - Acquagym soft** - Ciclo di esercizi eseguiti a intensità moderata, mirati alla mobilizzazione e tonificazione dei vari distretti della colonna vertebrale. **Durata: 30'**

**AGT - Acquagym termale** - Ciclo di esercizi mirati a mobilizzare le articolazioni e tonificare i vari distretti muscolari. **Durata: 45'**

**FT e FTA - Fitness termale** - Attività mirata all'allenamento cardiovascolare e alla mobilizzazione generale con esercizi eseguiti a ritmi più intensi rispetto all'AGT. Ideale per chi desidera bruciare calorie e tonificare tutta la muscolatura. Nella versione FTA vengono utilizzati attrezzi per intensificare il lavoro. **Durata: 45'**

**FV - Fitness vascolare** - Esercizi e andature retrocorrente, particolarmente indicate per chi ha problemi circolatori, per rinforzare il sistema immunologico e combattere dolori posturali. **Durata: 30'**

**GAG 1 e 2** - Tonificazione particolarmente mirata ai distretti muscolari di gambe, addome e glutei con notevole consumo di calorie. Due livelli di intensità: base (GAG1) e avanzato (GAG2). **Durata: 30' (GAG1) e 45' (GAG2)**

**STRETCH - Acquagym stretching** - Basato sul principio dell'allungamento muscolare è di grande beneficio per chi soffre di rigidità articolari o tensioni nervose. **Durata: 30'**

**TB e TB Int - Acqua total body** - Intensa tonificazione generale di tutti i distretti muscolari attraverso l'utilizzo di attrezzi specifici. Il **TB Int**, a differenza del **TB**, è un corso più impegnativo. **Durata: 45'**

**UB - Upper body** - Attività finalizzata alla tonificazione della parte superiore del corpo: arti superiori, dorsali, pettorali, addominali... **Durata: 30'**

# HYDROBIKE - PREPARTO PSICOMOTRICITÀ per BAMBINI - FAMILYGYM

Visita medica obbligatoria dal 2° ingresso € 29

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
12.00						
13.00						
18.00						
19.00						
20.00						
21.00						

	per chi ha abbonam. nella stessa fascia del corso di Hydrob.	per chi ha abbonam. esterno fascia del corso in palestra Pluricenter/Antalgik	per esterni
1 seduta	€ 5	€ 6,80	€ 8,50
5 sedute	€ 15	€ 34	€ 40
10 sedute	€ 27	€ 68	€ 75

Pedalaré in acqua a ritmo di musica per tonificare i muscoli e ridurre la cellulite.

Gioco in acqua per bambini dai 3 ai 6 anni.

Il percorso comprende 10 incontri della durata di 50 minuti ciascuno, con date fisse da frequentare in modo continuativo.

Per accedere al corso è necessaria la richiesta del proprio pediatra.

10 sedute	€ 165
10 sedute - 2° bambino	€ 135

L'attività verrà svolta il lunedì e venerdì con i seguenti orari:

BAMBINI tra i 3 e 4 anni	dalle 17 alle 17.50
BAMBINI tra i 5 e 6 anni	dalle 18 alle 18.50

Corso riservato alle gestanti e già compreso nell'accesso alle piscine (con abbonamenti o sedute singole - vedi pag. 12).

Visita medica obbligatoria dal 1° ingresso € 29

	orario 12.10	orario 17.00
LUN		
MAR		
MER		
GIO		
VEN		
SAB		

**Fascia A:** solo corso delle 12.10 (accesso consentito dalle ore 8 alle 12)

**Fascia B:** solo corso delle 12.10 (accesso dalle ore 8 alle 15 e dalle ore 20 alle 22)

**Fascia C:** corso delle 12.10 o 17.00 a scelta (accesso consentito per tutta la giornata)

Sedute in acqua termale mirate per le future mamme.

Corso rivolto a bambini di 1-6 anni accompagnati in acqua da un genitore.

Ogni sabato dalle ore 17.15 alle ore 18.00. Non è necessaria la prenotazione. L'attività viene svolta nella piscina kinesiologica, (temperatura dell'acqua 32°C, temperatura esterna 28°C).

Pacchetto da 10 entrate 1 genitore-1 bambino	€ 144,50
Entrata singola 1 genitore con 1 bambino	€ 18,10
Eventuale 2° accompagnatore	€ 5
Visita medica di presa in carico obbligatoria per il genitore o altri accompagnatori	€ 29
Visita per il bambino obbligatoria dal 1° ingresso	GRATUITA
Entrata singola 1 genitore con 1 bambino per possessori di abbonamento piscina Terme Felsinee	€ 10