



**SERVIZI e LISTINO PREZZI**  
valido dal 15/06/2009

**2009/2010**

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

piscine  termali  
**s.luca**



Tutti i pacchetti comprendono un controllo medico di ammissione alle cure e l'accesso giornaliero all'area termale che offre i seguenti servizi:

- 1 - **Piscina termale Dinamica** a 32°C con corsi di acquagym, acquafitness e acquawellness.
- 2 - **Piscina Wellness** con acqua termale dinamizzata a 37°C che contrasta dolori e spasmi muscolari e favorisce il rilassamento.
- 3 - **Fiume Grand Canyon** a 32°C con camminate controcorrente, idrojet agli arti inferiori, idromassaggi cervicali.
- 4 - **Grotta della respiroterapia** per rilassarsi attraverso il respiro guidato.
- 5 - **Sauna ai cristalli salini**: caldo secco a 85/95°C per la stimolazione della circolazione sanguigna, la cura delle forme reumatoartropatiche e la disintossicazione dell'organismo.
- 6 - **Hammam salato**: caldo umido a 45/50°C per la pulizia dei bronchioli e della pelle.
- 7 - **Percorso inferno/paradiso** tra docce calde a 32°C e secchiate fredde a 12°C.
- 8 - **Jet Spa** (doccia fredda) e **Pozzo degli Audaci**: acqua termale a 12°C che, alternata ai trattamenti caldi (Piscina Wellness, sauna, hammam, fanghi caldi...), stimola la circolazione sanguigna.
- 9 - **Sala del relax** policromoterapico.



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 visita medica 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...



## IDRATANTE all'ACQUA TERMALE

€ 70,00

**Energia, vitalità e coccole reidratanti.**

- Controllo medico ammissorio
- Mobilizzazioni attive per 10-15 minuti e jogging per 10-15 min. nella piscina dinamica per stimolare la muscolatura
- Percorso lungo le stazioni del Grand Canyon per 15-20 min.
- Stimolazione dei recettori total body nella piscina wellness per 10-15 min.
- Bagno turco e percorso inferno/paradiso
- Sauna per eliminare le tossine
- Pozzo degli audaci e Jet Spa per cure artero-venose globali total body
- Sala del relax policromoterapico
- Nebulizzazione di **Ambrosia®** (spray attivatore di abbronzatura a base di acqua termale, birra e lievito di birra termale)
- Bagno di sole
- Trattamento al fango termale total body
- Massaggio idratante all'acqua termale da 25 min.



## BENESSERE TERMALE UOMO

€ 80,00

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

- Controllo medico ammissorio
- Mobilizzazioni attive per 10-15 minuti nella piscina dinamica
- Bagno turco e percorso inferno/paradiso
- Percorso lungo le stazioni del Grand Canyon per 15-20 minuti
- Massaggio idratante con **Polvere d'acqua termale®** da 50 min.
- Nebulizzazione di **Ambrosia®** (spray attivatore di abbronzatura a base di acqua termale, birra e lievito di birra termale)
- Bagno di sole
- Sauna ai cristalli salini caldi e Jet Spa



## BENESSERE TERMALE DONNA

€ 80,00

**Per ricreare l'armonia psicosomatica.**

- Controllo medico ammissorio
- Percorso per 10-15 minuti lungo il Grand Canyon per attivare la circolazione sanguigna
- Jogging per 10-15 minuti nella piscina dinamica per stimolare la muscolatura
- Stimolazione dei 10 miliardi di recettori per il girovita nella piscina wellness
- Coccole viso all'acqua termale
- Scrub termale all'argilla con massaggio all'acqua termale



## GAMBE in FORMA all'ACQUA TERMALE

€ 90,00

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

- Controllo medico ammissorio
- Percorso lungo le varie stazioni del Grand Canyon per 10-15 minuti
- Massaggio linfodrenante gambe da 50 minuti
- Jogging nella piscina dinamica per 10-15 minuti
- Sauna per attivare la microcircolazione e Jet Spa
- Trattamento degli arti inferiori con i fanghi termali caldi e freddi
- Pressoterapia



## PELLE VELLUTATA e ABBRONZATA

€ 100,00

**Per avere una pelle sempre bella.**

- Controllo medico ammissorio
- Sauna per disintossicare la pelle
- Spugnature all'acqua termale, alla birra termale e al lievito di birra termale
- Bagno di sole
- Percorso lungo le cascate del Grand Canyon per stimolare i recettori della pelle
- Attivazione total body nella piscina wellness
- Trattamento viso all'Acqua, birra e lievito di birra termali®



## BELLEZZA TERMALE TOTAL BODY

€ 100,00

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

- Controllo medico ammissorio
- Mobilizzazioni lungo le varie stazioni del Grand Canyon per 10-15 minuti
- Jogging nella piscina dinamica per 10-15 minuti
- Stimolazione dei recettori total body nella piscina wellness per 10-15 minuti
- Sauna per eliminare le tossine e Jet Spa
- 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 al lievito di birra termale®**)





## ANTICELLULITE e ADIPOSITÀ LOCALIZZATA

€ 100,00

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

- Controllo medico ammissorio
- 5 percorsi nel Grand Canyon e Jet Spa
- Jogging nella piscina dinamica per 10-15 minuti
- Stimolazione dei recettori total body nella piscina wellness per 10-15 minuti
- Fangoterapia termale Kneipp nelle zone con adiposità localizzata e cellulitiche
- Nebulizzazione di **Ambrosia®** (spray attivatore di abbronzatura a base di acqua termale, birra e lievito di birra termale)
- Bagno di sole
- Massaggio con diadermoterapia a livello delle zone cellulitiche
- Sauna ai cristalli salini
- Pressoterapia



## RELAX TERMALE TOTAL BODY

€ 150,00

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

- Controllo medico ammissorio
- Relax, stimolando tutti i recettori del corpo, immergendosi fino al collo nella piscina wellness
- Jogging per 15-20 minuti nella piscina dinamica
- Massaggio ai 5 riflessi e al plesso solare
- Passeggiata e stretching lungo il fiume del Grand Canyon
- Respiroterapia nella grotta del Grand Canyon
- Sauna ai cristalli salini e percorso inferno/paradiso
- Nebulizzazione di **Ambrosia®** (spray attivatore di abbronzatura a base di acqua termale, birra e lievito di birra termale)
- Bagno di sole
- Trattamento total body al fango termale
- Trattamento anti-age mani e piedi
- Scrub termale al sale marino



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

da usufruire all'interno della stessa settimana.

LO  
SAI  
che...



...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.**



LO  
SAI  
che...



...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.**



LO  
SAI  
che...



...la birra ti abbronzna?

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	€ 32
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

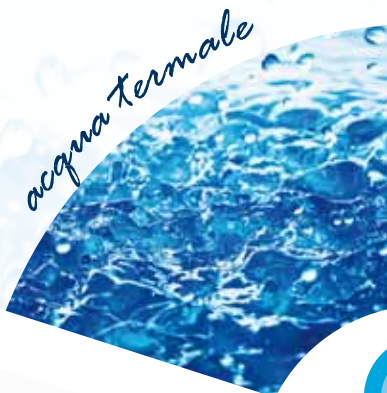
TRATTAMENTI CORPO	MINUTI	PREZZO
Bagno di sole - elioterapia (doccia)	12	€ 12
Criomesoscultura	-	€ 78
Idrocolonterapia (visita+1°seduta)	90	€ 150
Idrocolonterapia (sedute successive)	60	€ 100
Massaggio al cuoio capelluto con <b>MASCHERA CAPELLI®</b> all'argilla e al lievito di birra termale	25	€ 32
Massaggio biodinamico ai 5 riflessi con olio caldo	50	€ 60
Massaggio globale di stimolazione recettoriale	75	€ 65
Massaggio cervicale e cranio-sacrale con digitopressione	25/50	€ 32/60
Massaggi classici:	25/50	€ 24/48
■ relax ■ terapeutico ■ decontratturante		
■ biodinamico ai 5 riflessi ■ massaggio con diadermoterapia		
■ linfodrenante gambe con <b>LEGGERA®</b> (crema termale defaticante)		
■ tonificante con <b>PERFETTA®</b> (crema termale rassodante)		
Massaggio con <b>POLVERE D'ACQUA TERMALE®</b>	50	€ 60
Massaggio idratante all'acqua termale	25/50	€ 24/48
Massaggio predisole <b>AMBROSIA®</b> (spray abbronzante alla birra termale e al lievito di birra termale)	25	€ 24
Mesoterapia omeopatica	-	€ 55
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
Riflessologia plantare	25/50	€ 32/60
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 al fango termale con lievito di birra termale parziale/total body	25	€ 20/25
■ caldo/freddo		
■ anti-age		

## 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*

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



*birra termale*



*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 sciupate, 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 nocciolo 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	€ 40 € 30

LO  
SAI  
che...



“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**

(cioccolata, 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. 4,6% vol.**

Dove trovare la Birra Termale

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

**Emporio del Benessere Più**  
Via Irnerio, 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 Circuito della Salute Più. 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.



Villaggio della Salute Più - Via Sillaro 27, 40050 - Monterenzio (BO)  
tel/fax reception: 051 929791 - 929972



## REGOLE D'ACCESSO - GENERALI

■ **PRESA IN CARICO OBBLIGATORIA.** 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 visita di ammissione è a tutti gli effetti una spesa sanitaria ed è valida anche se effettuata presso gli altri centri del Mare Termale Bolognese (ad eccezione del Villaggio della Salute Più).

■ **AREA TERMALE.** L'accesso consente l'utilizzo di tutti i servizi (piscina termale dinamica con corsi, piscina Wellness, Fiume Grand Canyon con grotta, sauna, hammam, percorso inferno/paradiso, pozzo degli audaci, solarium estivo, sala relax); sono esclusi i trattamenti viso e corpo e le attività nella piscina verde, acquistabili a parte. Per accedere munirsi di costume, ciabatte, accappatoio/telo, lucchetto e codice fiscale.

■ **RIDUZIONI.** Ammesse previa esibizione di un documento che ne dia titolo; a fattura emessa non è più possibile richiederne l'applicazione. Previste riduzioni per possessori di abbonamento in palestra e/o piscina (alle Piscine Termali di S. Luca Pluricenter, alle Terme Felsinee, alle Piscine Termali di S. Petronio) e per i convenzionati (elenco su [www.maretermalebolognese.it](http://www.maretermalebolognese.it)).

■ **SANZIONE.** Chi è sprovvisto di un documento che attesti il regolare acquisto di un servizio verrà assoggettato a una sanzione pari al costo di un abbonamento trimestrale palestra/piscina.

## REGOLE D'ACCESSO - SEDUTE

■ **INGRESSI E USCITE.** L'ingresso e l'uscita dall'area termale devono avvenire entro la fascia oraria prescelta; in caso di uscita oltre tale orario, l'accesso verrà considerato "giornaliero". Per l'accesso mattiniero viene ritirato un documento d'identità, restituito all'uscita. Le tariffe non subiscono variazioni in caso di attività temporaneamente fuori servizio.

■ **BAMBINI.** Tariffa unica dai 7 ai 12 anni compresi (€ 10), visita medica scontata del 50%. Per bambini da 3 a 36 mesi si organizzano corsi di acquaticità (Piscina Verde), 1 seduta con 1 genitore: € 12. Visita medica gratuita per il bambino. Calendario e regolamento disponibili in segreteria.

■ **PACCHETTO 10 SEDUTE.** Da utilizzarsi entro 90 gg. dall'acquisto, trascorsi i quali non è più recuperabile. Il rimborso può essere richiesto entro 30 gg. dalla data di acquisto.

### Tariffe SINGOLE SEDUTE

AREA TERMALE	ORARI	INTERO	RIDOTTO	10 SEDUTE
<b>MATTINIERO</b>	Feriale 9-14 Festivi/Prefestivi 10-14	€ 14	€ 12	€ 110
<b>POMERIDIANO</b>	Feriale 14 - 24 Festivi/Prefestivi 14-20.30	€ 18	€ 16	€ 150
<b>SERALE</b>	Feriale 20.30 - 24	€ 9		
<b>GIORNALIERO</b>	Feriale 9-24 Festivi/Prefestivi 10-20.30	€ 24	€ 22	€ 210
<b>BAMBINI</b> (7 - 12 anni compresi)	Tariffa unica	€ 10		€ 90
PALESTRE FITNESS	ORARI	INTERO	10 SEDUTE	
<b>GIORNALIERO</b>	Feriale 9-24 Festivi/Prefestivi 10-20.30	€ 10,50	€ 90	
PALESTRE+AREA TERMALE	ORARI	INTERO	RIDOTTO	10 SEDUTE
<b>GIORNALIERO</b>	Feriale 9-24 Festivi/Prefestivi 10-20.30	€ 28	€ 25	€ 230

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

Uscita da palestre e piscine 30 minuti prima della chiusura del centro.

## ABBONAMENTI PALESTRE FITNESS e AREA TERMALE

	PALESTRE		AREA TERMALE		PALESTRE+ AREA TERMALE	
	FASCIA A	FASCIA B	FASCIA A	FASCIA B	FASCIA A	FASCIA B
1 mese	€ 50	€ 60	€ 70	€ 80	€ 90	€ 100
3 mesi	€ 42,50	€ 51	€ 60	€ 68	€ 76,50	€ 85
6 mesi	€ 40	€ 48	€ 56	€ 64	€ 72	€ 80
Annuale	€ 37,50	€ 45	€ 52,50	€ 60	€ 67,50	€ 75

**FASCIA A** accesso entro le ore 14.00

**FASCIA B** accesso libero nella giornata

Le fasce d'accesso indicano l'orario entro il quale si può accedere ai servizi.  
Visita medica di presa in carico obbligatoria dal 2° accesso - € 29.



## REGOLE D'ACCESSO - ABBONAMENTI

### ■ SOTTOSCRIZIONE E PAGAMENTO.

L'abbonamento può essere sottoscritto in qualsiasi giorno del mese. Le tariffe sono su base mensile (ogni mese è calcolato di 30 giorni) e al momento della sottoscrizione è necessario saldare l'intero importo dell'abbonamento. Prima di attivare un abbonamento è necessario effettuare la visita medica di presa in carico.

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

■ **ABBONAMENTO "PALESTRE".** È valido tutti i giorni e dà diritto all'utilizzo delle due palestre con meccanoterapia/percorso aerobico e ai corsi di training fisico. Il personale è disponibile dal lunedì al sabato (festivi esclusi); si raccomanda il rispetto dell'orario di inizio dei corsi di fitness.

■ **ABBONAMENTO "AREA TERMALE".** È valido da lunedì al sabato (restano escluse le domeniche e i festivi) e dà diritto all'utilizzo di tutti i servizi termali (eccetto la Piscina Verde).

■ **RECUPERO/RIMBORSO.** Dopo 8 gg. di assenza (non rimborsabili), un abbonamento non utilizzato può essere recuperato (spostato in avanti, con richiesta entro 1 anno dall'ultimo accesso) o rimborsato per i giorni rimanenti (con richiesta entro 30 gg. dall'ultimo accesso).

■ **PARCHEGGIO.** Include negli abbonamenti 3 ore gratuite nel parcheggio interno non custodito.



I corsi sono compresi nell'accesso alle Piscine termali di San Luca.

I corsi potrebbero subire variazioni.

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9.30	Acquagym	Acquafitness	Acquagym	Acquafitness	Acquagym	
11.00	Acquawellness	Acquagym	Acquawellness	Acquagym	Acquawellness	Acquagym
13.00	Acquafitness	Acquafitness	Acquafitness	Acquafitness	Acquafitness	Acquafitness
14.30	Acquagym	Acquawellness	Acquagym	Acquawellness	Acquagym	Acquawellness
16.30	Acquawellness	Acquagym	Acquawellness	Acquagym	Acquawellness	Acquagym
19.00	Acquafitness	Acquafitness	Acquafitness	Acquafitness	Acquafitness	

I corsi sfruttano tre benefici termali che coinvolgono tutto il corpo:

- gli elementi contenuti nell'acqua del Mare Termale Bolognese
- una temperatura studiata per ottimizzare gli effetti della ginnastica in acqua
- una dinamizzazione tale da massimizzare l'efficacia degli esercizi proposti

Ogni proposta inoltre ha le sue specificità:

## ACQUAGYM TERMALE (30 min.)

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.

## ACQUAWELLNESS TERMALE (40 min.)

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



## ACQUAFITNESS TERMALE (45 min.)

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).

# CORSI PALESTRA FITNESS

I corsi sono compresi nell'accesso alle palestre.



Intensità fisica dell'attività: **BASSA** **MEDIA** **ALTA** **MOLTO ALTA**

I corsi potrebbero subire variazioni.

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
10.00	CL		TU		CL	
11.00	STRETCH		PILATES		STRETCH	
13.00	GAG	TB	CL	S.ADD	PILATES	CARDIO INT
14.00	TB	CL	GAG	CL	TG	CL
15.00	S.ADD	GAG	S.ADD	TB	CL	GAG
16.00	YOGA F	STRETCH	TG	YOGA F	UB	STRETCH
17.00	STRETCH	CL	STRETCH	CL	STRETCH	Tutti i corsi hanno una durata di 45 minuti ad eccezione di quelli contrassegnati con * che durano 30 minuti.
18.00	GAG	TB	CL	PILATES	CL	
19.00	TB	GAG	TB	GAG	TU	
20.00	PILATES	CARDIO INT	GAG	CARDIO INT	S.ADD *	
21.00	CL *	STRETCH*	S.ADD*	STRETCH*		

## STRETCH – STRETCHING

Sedute di gruppo praticate in completo rilassamento. Adate a qualunque fascia di età.

## C.L. - CORPO LIBERO

Sedute volte al miglioramento della mobilità articolare e della tonificazione di tutti i distretti muscolari, al consumo di calorie, all'attivazione del sistema cardiocircolatorio attraverso esercizi combinati.

## YOGA F - YOGA FLEX **novità settembre 2009**

Attraverso i movimenti tipici dello yoga mira a stimolare lo sviluppo armonico del corpo, correggere gli atteggiamenti posturali, alleviare le tensioni, sviluppare la concentrazione e migliorare forza, flessibilità e respirazione.

## G.A.G. - TONIFICAZIONE MIRATA GAMBE-ADDOME-GLUTEI

Esercizi specifici per i distretti muscolari di gambe, addome e glutei.

## T.B. - TOTAL BODY CONDITION

Esercizi per aumentare la tonificazione globale, il consumo di calorie e la capacità respiratoria con l'utilizzo di attrezzi contro cellulite e adiposità localizzata.

## T.G. - TOP GLUTEI

Seduta interamente dedicata a tonificare e a rassodare i glutei attraverso esercizi sia statici che dinamici, a corpo libero o con attrezzi.

## PILATES

Sviluppa il corpo in modo equilibrato, corregge la postura, rinvigorisce il fisico e la mente attraverso esercizi di tonificazione statici.

## S.ADD - SUPER ADDOMINAL

Seduta mirata a combattere la lassità addominale attraverso esercizi per la tonificazione dei muscoli addominali.

## T.U. - TONE UP

Progressione di esercizi statici con l'utilizzo di piccoli attrezzi mirati alla tonificazione di tutta la muscolatura.

## U.B. - UPPER BODY

Sedute dedicate prevalentemente alla tonificazione della parte superiore del corpo: pettorali, dorsali, bicipiti, tricipiti e deltoidi.

## CARDIO INT

Combinazione di esercizi con i fit box nei quali si praticano tecniche di kickboxing inserite in una base aerobica.



**Piscine Termali di  
San Luca - Pluricenter**  
Via Agucchi, 4/2 - Bologna  
Tel 051 382564

**ORARI:**

Feriali: ore 9.00 - 24.00  
Festivi e Prefestivi: ore 10.00 - 20.30

[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.