



La Principina
WELLNESS & RELAX

LE NOSTRE PROPOSTE

Corsi Sala Corpo Libero

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

Corsi all'aperto

- Open Training

Corsi in acqua

- Ginnastica in acqua;
- Water running (30 minuti ad alta intensità per dimagrire e tonificare)
- Acqua-fitness
- Nuoto baby bisettimanale (massimo 8 bambini)
- Nuoto baby monosettimanale (massimo 8 bambini)
- Corso principianti (max 8 persone)
- Lezioni individuali per principianti (bambini e adulti)
- Corso per gestanti

Percorso Benessere

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

Centro estetico (aperto anche il Sabato e la Domenica)

- Estetica – Massaggi – Trattamenti viso – Cura del corpo;
Gradito appuntamento telefonico

Nutrizionista (Mercoledì mattina e Giovedì pom. – su appuntamento)

- Colloquio individuale di 50 minuti con programma alimentare personalizzato;

SIAMO SU TELEGRAM

Applicazione di messaggistica istantanea (simile a whatsapp)

Scaricate l'applicazione TELEGRAM sul vostro smartphone, installatela e apritela. Seguite tutti i passaggi per attivarla una volta fatto cercate il nostro canale digitando:

Principinawellness

Entrate nel canale e UNITEVI a noi!!!

Sarete aggiornati istantaneamente su ogni news riguardante il nostro Centro! Vi aspettiamo!



La Principina
WELLNESS & RELAX

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 è 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 – 21:00 (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' obbligatorio 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 a 8 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 e pacchetti è obbligatoria l'iscrizione e** fortemente consigliata la **valutazione motoria**.

Iscrizione nuovo anno 2017 (valida dal 01 gennaio)

Valutazione motoria iniziale

Valutazione di controllo

(Certificato medico da presentare)

ABBONAMENTO 1 - Palestra libera

Ingresso 7 giorni su 7

€ 30,00

€ 59,00

€ 38,00

€ 55,00 mensile

€ 135,00 trimestrale

€ 245,00 semestrale

ABBONAMENTO 2 - Palestra libera + Corsi sala corpo libero & all'aperto

Ingresso 7 giorni su 7

€ 75,00 mensile

€ 205,00 trimestrale

€ 385,00 semestrale

ABBONAMENTO 3 - Palestra assistita + Corsi sala corpo libero & all'aperto + Corsi in acqua

Ingresso 7 giorni su 7

€ 95,00 mensile

€ 255,00 trimestrale

€ 455,00 semestrale

ABBONAMENTO 4 - Palestra assistita + Corsi sala corpo libero & all'aperto + Corsi in acqua + Area Relax

Ingresso 7 giorni su 7

€ 125,00 mensile

€ 335,00 trimestrale

€ 595,00 semestrale

ABBONAMENTO 5 - Palestra lib. + Pilates

Ingresso 2 giorni su 7

€ 60,00 mensile

€ 155,00 trimestrale

€ 290,00 semestrale

ABBONAMENTO 5 BIS Palestra lib.+Pilates FULL

€ 75,00 mensile

€ 205,00 trimestrale

€ 385,00 semestrale

ABBONAMENTO 6 Palestra lib.+acqua fitness

Ingresso 2 giorni su 7

€ 65,00 mensile

€ 170,00 trimestrale

€ 325,00 semestrale

ABBONAMENTO 6 BIS Palestra lib+pilates+acqua fitness

Ingresso 2 giorni su 7

€ 85,00 mensili

€ 230,00 trimestrali

€ 410,00 semestrale

ABBONAMENTO 7 - Palestra libera + Corso Nuoto Bisettimanale

Ingresso 2 giorni su 7

€ 60,00 mensile

€ 150,00 trimestrale

ABBONAMENTO 8 - Palestra libera + Corso Monosettimanale

Ingresso 1 giorno su 7

€ 40,00 mensile

€ 90,00 trimestrale

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

- Ingresso palestra + vasca acqua 30° € 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
- **Bambini 0-3 anni accompagnati da adulto: solo vasca acqua 30° Bambino Free**
- Pacchetto 1 Full n. 5 ingressi palestra+vasca+ Percorso Benessere € 85,00
- Pacchetto 2 n.5 ingressi palestra + vasca 30° € 65,00
- Pacchetto 3 n.5 ingressi Percorso Benessere (sauna .bagno turco e idromas.)€ 65,00

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

PERSONAL TRAINER

- <u>Seduta Individuale singola</u>	<u>45 min</u>	<u>€ 40,00</u>
- <u>Programma palestra personalizzato x 3 mesi</u>	<u>45 min</u>	<u>€ 48,00</u>
- <u>Programma piscina personalizzato x 3 mesi</u>	<u>45min</u>	<u>€ 48,00</u>
- <u>Seduta di Biodinamica *</u>	<u>50 min</u>	<u>€ 50,00</u>
- <u>Seduta di Riflessologia Plantare *</u>	<u>50 min</u>	<u>€ 50,00</u>
- <u>* Pacchetto di 3 sedute</u>	<u>3 x 45 min</u>	<u>€ 120,00</u>

ISTRUTTORE DI NUOTO

- <u>Seduta Individuale Personalizzata</u>	<u>45 min</u>	<u>€ 35,00</u>
- <u>Pacchetto di 10 sedute</u>	<u>10 x 45 min</u>	<u>€ 245,00</u>

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 è obbligatorio essere in regola con

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

- Sedute individuali in **sala comune** (con abbonamento) 8 x 45 min € 185,00
- Pacchetto 8 sedute con **Personal Trainer** 8 x 45 min € 280,00
- Pacchetto 8 sedute di **Riflessologia plantare o Biodinamica** € 280,00

CONVENZIONI

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

Militari – disabili – medici – atleti iscritti ad una federazione (escluso familiari)
(lo sconto non è applicabile sugli abbonamenti semestrali ed annuali, sedute individuali e valutazioni motorie)