

Muovi il tuo corpo,  
rilassa la tua mente

## ACQUAGYM

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09:00-09:50 ACQUAGYM SARA	09:00-09:50 ACQUAGYM SILVIA	09:00-09:50 ACQUAGYM LELLA	09:00-09:50 ACQUAGYM FRANCESCO	09:00-09:50 ACQUAGYM SILVIA	09:00-09:50 ACQUAGYM LELLA
10:00-10:50 ACQUAGYM SARA	10:00-10:50 ACQUAGYM SILVIA		10:00-10:50 ACQUAGYM FRANCESCO	10:00-10:50 ACQUAGYM SILVIA	10:00-10:50 ACQUAGYM LELLA
11:10-12:00 ACQUAGYM LELLA			11:10-12:00 ACQUAGYM LELLA		11:00-12:30 INGRESSI RELAX PISCINE
13:00-13:50 ACQUAGYM SARA	13:00-13:50 ACQUAGYM SILVIA	13:00-13:50 ACQUAGYM SILVIA	13:00-13:50 TONE UP FRANCESCO	13:00-13:50 ACQUAGYM ROSY	
15:30-17:00 INGRESSI RELAX PISCINE		15:00-16:30 INGRESSI RELAX PISCINE	15:00-16:30 INGRESSI RELAX PISCINE		15:00-16:30 INGRESSI RELAX PISCINE
	16:00-16:50 ACQUAGYM FRANCESCO		16:30-17:20 ACQUAGYM SARA	16:00-16:50 ACQUAGYM FRANCESCO	17:00-18:30 INGRESSI RELAX PISCINE
17:00-17:50 ACQUAGYM ROSY	17:00-17:50 TONE UP LELLA		17:30-18:20 ACQUAGYM SARA	17:00-17:50 TONE UP LELLA	
18:00-18:50 ACQUAGYM ROSY	18:00-18:50 ACQUAGYM LELLA	17:30-18:20 ACQUAGYM ROSY	18:30-19:20 ACQUAGYM SILVIA	18:00-18:50 ACQUAGYM LELLA	
19:00-19:50 ACQUAGYM FRANCESCO		18:30-19:20 TONE UP ROSY	19:30-20:20 TONE UP SILVIA		
20:00-20:50 ACQUAGYM FRANCESCO	19:00-20:30 INGRESSI RELAX PISCINE			19:00-20:30 INGRESSI RELAX PISCINE	

Gli orari potrebbero subire cambiamenti.

## FITNESS & CO

### • FITNESS PROMO 3+1

Acquista almeno tre mesi di corsi Fitness e ne avrai uno in omaggio fino al 31 ottobre 2017.

### • PROMO OPEN DAY

Per ogni mese di abbonamento in omaggio 1 open day giornaliero e sconto del 15% su prestazioni centro benessere e percorso vascolare.

## ACQUAWELLNESS

### • PROMO OPEN DAY + SCONTO 15%

Per ogni mese di abbonamento in omaggio 1 open day giornaliero e sconto del 15% su prestazioni centro benessere e percorso vascolare.

Promozioni non cumulabili. Per info 0541 424011.



RIMINITERME S.P.A. - STABILIMENTO TALASSOTERAPICO

VIALE PRINCIPE DI PIEMONTE 56 - 47924 MIRAMARE DI RIMINI (RN)

TEL. 0541.424011 • FAX 0541.424090 • INFO@RIMINITERME.COM

WWW.RIMINITERME.COM



www.riminiterme.com

# ACQUAWELLNESS

Inizio attività 2 Ottobre

## ACQUAGYM

Attività allenante in acqua di mare. Allenamento che migliora il tono muscolare e la mobilità articolare, aumenta il benessere psicofisico, facilita il drenaggio dei liquidi dai tessuti eliminando la cellulite.

FREQUENZE	1 MESE	3 MESI	6 MESI
2 lezioni settimanali	8 lez. € 70,00	24 lez. € 170,00	48 lez. € 300,00
3 lezioni settimanali	12 lez. € 87,00	36 lez. € 223,00	72 lez. € 393,00

FREE ACQUAGYM CORSI INGRESSI OPEN	12 ingressi	€ 118,00 (esauribili in 2 mesi)
	24 ingressi	€ 225,00 (esauribili in 3 mesi)
	36 ingressi	€ 325,00 (esauribili in 4 mesi)

LEZIONE SINGOLA € 11,00. QUOTA DI ISCRIZIONE € 30,00 comprensivo di visita medica e assicurazione.

TESSERA ACQUAMARINA	1 MESE	2 MESI	3 MESI
2 lezioni Acquagym + 1 Fitness libero	€ 105,00	€ 195,00	€ 270,00

TESSERA ACQUAMARINA EASY 2+1	1 MESE	2 MESI	3 MESI
SCEGLI LA FORMULA DI 3 LEZIONI SETTIMANALI FRA: <b>A</b> 2 Acquagym + 1 Tonificazione   Pilates   Funzionale <b>B</b> 2 Tonificante   Pilates   Funzionale + 1 Acquagym <b>C</b> 2 Tonificante   Pilates   Funzionale + 1 Fitness	€ 95,00	€ 170,00	€ 235,00

## ACQUATICITÀ IN GRAVIDANZA

Attività rivolta alle gestanti a partire dalla 15a settimana che rafforza lo stato di salute per approcciarsi al parto in perfetta armonia con se stesse e il bambino. L'acqua è l'elemento ideale per svolgere l'attività motoria senza sentire la pesantezza del corpo mentre il suo calore aiuta a sciogliere le tensioni e a rilassarsi profondamente.

Ostetriche: Linda Manduchi cell. 339 5997620, Silvia Giannini cell. 333 9032315.

# FITNESS & CO

Inizio attività 2 Ottobre

## TONIFICAZIONE

Attività allenante e tonificante sempre in evoluzione si attinge da più discipline per non annoiarsi e migliorare sempre.

## FUNZIONALE

Allenamento funzionale: insieme di esercizi per lo sviluppo del potenziale atletico che mira al metodo, alla tecnica, alla programmazione e alla periodizzazione.

## PILATES

La realizzazione ed il mantenimento di un corpo sviluppato uniformemente con una armonia mentale in grado di svolgere quotidianamente i molti e vari compiti con naturalezza, facilità e con piacere.

FREQUENZE	1 MESE	2 MESI	3 MESI
2 lezioni settimanali	8 lez. € 50,00	16 lez. € 85,00	24 lez. € 110,00
3 lezioni settimanali	12 lez. € 70,00	24 lez. € 110,00	36 lez. € 150,00

FREE WELLNESS INGRESSI OPEN	12 ingressi	€ 80,00 (esauribili in 2 mesi)
--------------------------------	-------------	--------------------------------

LEZIONE DI PROVA € 8,00. QUOTA DI ISCRIZIONE € 30,00 comprensivo di visita medica e assicurazione.

## PALESTRA FITNESS/CARDIOFITNESS

ORARI: LUN./GIOV. 7.30-21.30   VENERDÌ 7.30-21.00   SABATO 7.30-18.30					
1 MESE	2 MESE	3 MESE	6 MESE	9 MESE	12 MESE*
€ 55,00	€ 98,00	€ 140,00	€ 210,00	€ 275,00	€ 380,00
FREE ENTRY INGRESSI OPEN		5 ingressi € 28,00 (esauribili in 15 giorni)		* in omaggio lettino stagionale presso la spiaggia BlueBeach	
		15 ingressi € 95,00 (esauribili in 3 mesi)			

LEZIONE SINGOLA € 7,50. QUOTA DI ISCRIZIONE € 30,00 comprensivo di visita medica e assicurazione.

## YOGA

Attraverso esercizi fisici, tecniche di respirazione, meditazione e rilassamento mette in connessione corpo e mente rendendo più ricettiva, elastica e tonica ogni minima parte del corpo.

Info: Manuela Ronci cell. 366 1892448

# PROGRAMMA

Orari invernali

## FITNESS-CARDIO FITNESS

Gli orari riportati di seguito si riferiscono alla presenza degli istruttori in sala. La palestra sarà comunque accessibile: lunedì/giovedì: 7.30-21.30, venerdì: 7.30-21.00, sabato 7.30-18.30.

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09:00-15:00 SILVIA	11:00-13:00 SILVIA	9:00-13:00 SILVIA	11:00-13:00 FRANCESCO	11:00-13:00 SILVIA	
			14:00-15:00 FRANCESCO		
15:00-21:30 DAVIDE	17:00-21:30 DAVIDE	17:00-21:30 DAVIDE	17:00-21:30 SILVIA / SARA / DAVIDE	17:00-21:00 DAVIDE	

Gli orari potrebbero subire cambiamenti.

## CORSI

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09:00-09:50 10:00-10:50 TONIFICAZIONE LELLA			09:00-09:50 10:00-10:50 TONIFICAZIONE LELLA		
	10:00-10:50 11:00-11:50 PILATES FRANCESCO			10:00-10:50 11:00-11:50 PILATES FRANCESCO	
	13:00-13:50 FUNZIONALE FRANCI			13:00-13:50 FUNZIONALE FRANCI	
				16:00-16:50 TONIFICAZIONE LELLA	
	19:00-19:50 TONIFICAZIONE LELLA			17:10-18:00 PILATES FRANCI	
20:00-21:30 YOGA		19:30-21:30 YOGA			

Gli orari potrebbero subire cambiamenti.