

# Centro Benessere

# Giardino

Sport & Relax

## Per un nuovo stile di vita



**Per tutta la famiglia**

**Per ogni fascia d'età**

**Per le aziende**

**Per tutto l'arco dell'anno**

S.S. 468 Motta, n. 39 - 41012 Carpi (Mo)  
Tel. 059/680283 - Fax. 059/6311021  
[www.clubgiardino.it](http://www.clubgiardino.it)

### COPERTA RISCALDATA

## Piscina

### CON VASCA LUDICA

Luogo ideale per il benessere fisico e mentale, idoneo per tutti: ragazzi, anziani, gestanti, persone in sovrappeso ed in particolare per chi soffre di problemi articolari e di circolazione.



Piscina esclusiva, curata nei dettagli, con molteplici funzioni d'uso, in grado di interpretare in anticipo le tendenze innovative del settore:

- **pratica sportiva** delle discipline acquatiche più tradizionali, dal **Nuoto Libero** agli innovativi **"Controcorrente"** e **Aquagym**
- **corsi di nuoto per adulti e bambini**, con servizi mirati di **Personal Trainer**, **Rieducazione Funzionale** e corsi per **Gestanti**

Vasca 15x7 metri, con profondità di 125 centimetri e temperatura dell'acqua di circa 29° C



Il nuoto libero è vietato ai minori di 16 anni, se non accompagnati dai genitori

Le attività ludiche e di relax vengono svolte in una seconda vasca, all'interno di quella principale, dotata di **postazioni idromassaggio, geiser plantari, lama d'acqua "cervicale"** e con una piacevole temperatura dell'acqua di 36° C.



- L'ingresso è dotato di una **vasca anti-micotica**, con relativa **doccia**.
- Il pavimento del bordo vasca ed il fondo piscina sono **anti-scivolo**.



- La **pulizia e l'igiene dell'acqua** sono **costantemente monitorati** da un sistema di analisi elettronico e da un tecnico responsabile;
- L'area si affaccia al **"polmone" di verde esterno**, attraverso due ampie vetrate, in un **contesto suggestivo** e rilassante difficilmente replicabile altrove.

#### NORME di VASCA:

- Effettuare la doccia e passare attraverso la vasca antimicotica
- Eliminare ogni traccia di trucco
- Indossare la cuffia
- Non portare oggetti in vetro a bordo vasca
- È vietato tuffarsi, fare apnea e correre

## Fitness

La sala fitness è dotata di una gamma completa di **attrezzature TECHNOGYM** di ultima generazione (macchine cardiofitness e per la tonificazione muscolare), facili e piacevoli da utilizzare.



Le attrezzature sono corredate di un innovativo **sistema informatico**, che consente all'istruttore di programmare gli allenamenti su una speciale chiave **TGS**, evitando così la scheda cartacea. La chiave registra l'esecuzione degli esercizi, monitorando l'eventuale scostamento dei risultati ottenuti rispetto agli obiettivi preposti.

L'area è gestita da uno staff di insegnanti qualificati, che introduce i frequentatori sin dalle prime sedute, rendendo l'utilizzo della sala **semplice, divertente ed efficace**.

Per chi ha poco tempo a disposizione, sono previsti **"circuiti espressi"**: protocolli appositamente studiati per migliorare lo stato di forma e benessere, in maniera rapida e divertente. Per chi trova l'uso degli attrezzi monotono ecco la ricetta: un mix di esercizi, musica e compagni d'allenamento, sotto la guida esperta di un Trainer.

Su richiesta, è disponibile il servizio dei nostri **Personal Trainer** per soddisfare ogni esigenza: da preparazioni atletico-sportive a protocolli terapeutico-rieducativi.

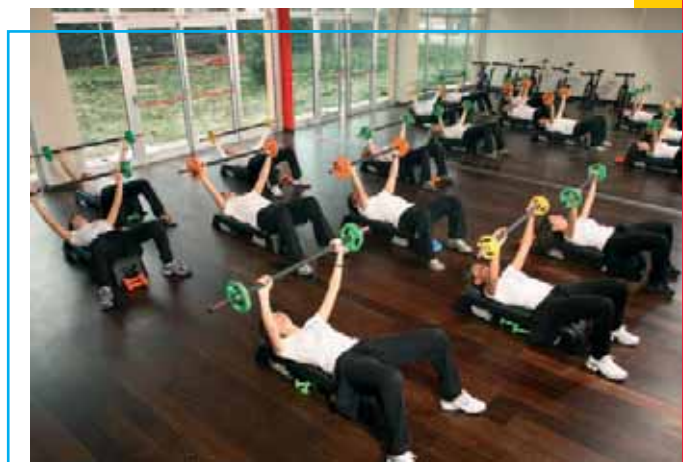
Il Centro vanta la presenza di un **Operatore di Fitness Metabolica**, specializzato nel trattamento di disturbi metabolici: obesità, ipertensione e diabete.

L'ambiente è dotato, inoltre, di una rete televisiva con alcuni monitor di sala ed altri applicati direttamente sulle macchine cardio.

La sala consente di praticare attività fisica in un ambiente ampio ed arioso, direttamente collegato al contesto energizzante ed unico del verde della natura.

#### CORSI COLLETTIVI TERRESTRI

Un'ampia sala, accogliente ed attrezzata, composta da uno staff qualificato di 6 insegnanti specializzati, ospita i corsi collettivi: **Corpo Libero, Total Body, Indoor Cycling, Pilates, Yoga e Danza**.



Le lezioni sono a prenotazione per agevolare il comfort degli allievi, facilitare l'apprendimento, promuovere lo spirito di aggregazione ed evitare sovraffollamento. Gli orari proposti sono suscettibili di ampliamenti e variazioni in funzione delle richieste degli utenti.

# Oasi di Relax

È il luogo che permette a tutti, attraverso un ideale **Percorso Benessere**, di rilassarsi recuperando energia fisica e mentale, in un ambiente piacevole e confortevole completo di:

- **Vasca Idromassaggio**
- **Sauna Finlandese**
- **Bagno Turco aromatizzato**
- **Docce "emozionali" a nebbia fredda e pioggia tropicale aromatizzata**
- **Zona relax con Tisaneria**, lettini anatomici e musica rilassante, per un momento di completo benessere e rilassamento.



## È NECESSARIO AVERE:

- telo per seduta
- telo o accappatoio
- ciabatte
- costume da bagno

# Percorsi Benessere

Il percorso è accessibile da donne e uomini contemporaneamente.

Lo staff del Centro è a disposizione per consigliare l'iter benessere a seconda degli obiettivi.



## TAPPE PERCORSO COMPLETO NELL'OASI:

- 1 Doccia calda con sapone negli spogliatoi e indossare il costume
- 2 All'ingresso dell'Oasi passare nella vasca antimicotica
- 3 Eventuale idromassaggio per 10 min.
- 4 Eventuale doccia calda
- 5 Sauna 10-15 min. (senza ciabatte, con telo da stendere sulla seduta)
- 6 Doccia a nebbia fredda
- 7 Relax su lettini, comodamente avvolti e riscaldati dall' accappatoio, 10 min.
- 8 Bagno turco 10-15 min. (con ciabatte e senza telo)
- 9 Doccia a pioggia tropicale aromatizzata
- 10 Relax su lettini, comodamente avvolti e scaldati dall' accappatoio, 10 min.

# Benefici

- Rinforzo delle **difese immunitarie**
- **Idratazione, pulizia e luminosità** della pelle
- **Ossigenazione** dei tessuti
- **Eliminazione di tossine ed impurità**
- Aumento del **metabolismo basale**
- **Rilassamento psico-fisico**

## NORME DA RISPETTARE

- 1 l'Oasi relax è accessibile solo a chi è in possesso di certificato medico che ne consenta l'uso
- 2 gli impianti vanno utilizzati secondo le istruzioni dello staff
- 3 è obbligatoria la doccia negli spogliatoi prima di accedere all'oasi
- 4 è obbligatorio l'uso del costume
- 5 nelle docce emozionali non si possono usare shampoo, bagno schiuma, ecc.
- 6 in sauna si entra con un telo da seduta e senza ciabatte
- 7 nel bagno turco si entra senza asciugamano e con ciabatte
- 8 non è consentito radersi, se non negli spogliatoi
- 9 nella sala relax non si occupano lettini, con deposito di teli o accappatoi
- 10 sui lettini, si devono stendere i lenzuolini di cortesia
- 11 nell'Oasi si conversa sottovoce, nel rispetto di quiete e rilassamento

# Cura del corpo Estetica

Luogo di bellezza e vitalità, che aiuta a star bene, rigenerarsi e piacersi.

L'area è gestita da professionisti in grado di soddisfare le più svariate esigenze in merito a **trattamenti per la cura del corpo e del viso**.

A disposizione anche uno specialista per trattamenti **AYURVEDICI**, volti a ristabilire armonia ed equilibrio fra mente e corpo.

Sono previsti **BEAUTY DAY**, pacchetti benessere concentrati in un'unica giornata, coccole a corpo e anima in città come in una beauty farm.



Il reparto beauty è:

- dotato di una **doccia solare** ad alta pressione
- **accessibile dalla Reception oppure direttamente dagli spogliatoi**
- **fruibile anche di Domenica** su prenotazione

# Servizi di Eccellenza



- **Hall-Reception** per l'accoglienza



- **Snack-Bar** per socializzare e mangiare in modo sano e bilanciato



- **Spogliatoi** con elevato standard di funzionalità, design, eleganza e privacy, dimensionato per le ore di maggiore affluenza

- **Ampio parcheggio riservato**
- **Ambienti climatizzati** e con **filodiffusione**
- **Apertura domenicale** con **servizio baby-parking**