

# ACQUA

Piscina con vasca 25x12,5 m con 6 corsie vasca baby 12,5x6 m con fungo idromassaggio  
 Vi aspettiamo tutti i mercoledì mattina dalle ore 10.00 alle 12.00 per divertirvi con  
 gli animatori della Planet Holiday, in collaborazione con Derby Club Folgaria, Alaska ed  
 Alpi Clubresidence.

**Domenica 20 giugno** festa di apertura (vedi pag.appuntamenti)

**ORARI PISCINA E PALESTRE:** lun-mer-ven 15.00-21.30 mar-giov 15.00-22.30 sab-dom-  
 festivi 15.00-20.30 dal 5 luglio al 5 settembre anche lun-ven 10.00-12.30

## BIGLIETTI SINGOLI - PISCINA

	VALIDITA'	TARIFFE
ADULTI 1 ingresso	mattina o pomeriggio	€ 5,00
UNDER 14/OVER 60 per 1 ingresso	mattina o pomeriggio	€ 3,50
accompagnatori Under 14 a bordo vasca	mattina o pomeriggio	€ 1,00
FAMIGLIA (1genitore e 1 o più figli)	mattina o pomeriggio	€ 15,00
DISABILI*	mattina o pomeriggio	gratuito

## ABBONAMENTI - PISCINA

ADULTO	5 ingressi	1 anno dalla data di acquisto	€ 22,00
	10 ingressi	1 anno dalla data di acquisto	€ 45,00
	mensile	1 mese dalla data di acquisto	€ 60,00
	semestrale	6 mesi dalla data di acquisto	€ 230,00
UNDER 14/OVER 60	5 ingressi	1 anno dalla data di acquisto	€ 14,00
	10 ingressi	1 anno dalla data di acquisto	€ 30,00
	mensile	1 mese dalla data di acquisto	€ 40,00
	semestrale	6 mesi dalla data di acquisto	€ 140,00

## INGRESSO GRATUITO BAMBINI < 3 ANNI (da compiere)

VI SONO TARIFFE INGRESSI PARTICOLARI PER RESIDENTI IN PROVINCIA DI TRENTO, FOLGARIA  
 LAVARONE LUSERNA, TERRAGNOLO, LASTEBASSE, PEDEMONTE, TONEZZA

## SCUOLA NUOTO

Proponiamo corsi con percorsi di 5 lezioni (corso intensivo lunedì-venerdì) e 4 lezioni (bisettimanale per due settimane).

Orari inizio corsi: 10.15, 11.15, 15.15, 16.15, 17.15, 18.15, 19.15, 20.15

**CORSI BABY** - Corsi per bambini da 0 a 3 anni svolti con l'accompagnamento del genitore.

Lezioni di 35 minuti. Intensivo 5 lezioni € 38,00 bisettimanale 4 lezioni € 35,00

**CORSI BABY PLUS** - Corsi per bambini da 3 a 6 anni.

Lezioni di 45 minuti. Intensivo 5 lezioni € 35,00 bisettimanale 4 lezioni € 32,00

**CORSI JUNIOR** - Corsi per ragazzi dai 6 ai 14 anni.

Lezioni di 45 minuti. Intensivo 5 lezioni € 30,00 bisettimanale 4 lezioni € 27,00

### **CORSI ADULTI**

Per imparare a nuotare o perfezionare gli stili con naturalezza e divertimento.

Il corso verrà attivato con un minimo di 4 partecipanti.

Lezione di 45 minuti. Intensivo 5 lezioni € 30,00 bisettimanale 4 lezioni € 27,00

### **CORSI INDIVIDUALI**

Proponiamo anche lezioni individuali per ogni fascia di età ed ogni capacità.

Lezione singola di 45 minuti € 15,00

## ATTIVITA' NUOTO

### ASSOCIAZIONE ARES SPORT TEAM

Ares Sport Team è un'associazione sportiva dilettantistica che propone attività di Propaganda, Preagonismo ed Agonismo presso i nostri impianti.

Le attività programmate per l'estate 2010 prevedono un'attività di mantenimento con due allenamenti in settimana. E' possibile acquistare l'abbonamento per l'intero periodo giugno-settembre ad €100,00 oppure un abbonamento a gettone per 10 allenamenti €55,00. Info, programma dettagliato ed iscrizioni: cassa piscina PalaFolgaria.

## ATTIVITA' IN ACQUA

I percorsi di seguito elencati si sviluppano in 4 lezioni di 45 minuti con programma bisettimanale. E' possibile partecipare ad una singola lezione.

### **ACQUAGYM**

#### **ACQUASOFT**

Un'attività "dolce", per tonificare la muscolatura senza stress. Dedicata a chi non ama ritmi sostenuti ed allenamenti pesanti. Particolarmente indicato per le neomamme: i movimenti effettuati aiutano la rieducazione della muscolatura addominale.

Martedì e giovedì ore 10.00                      Corso 4 lezioni € 30,00    lezione singola € 8,00

#### **BODY MIND E TONIC WATER**

Attività mirata al rassodamento ed alla tonificazione. Il lavoro aerobico in acqua aiuta il mantenimento di una migliore forma fisica. Esercizi a ritmo di musica che detta tempi ed intensità. Con e senza attrezzi.

Lunedì e giovedì ore 19.30                      Corso 4 lezioni € 30,00    lezione singola € 8,00

### **HYDROBIKE**

Spinning in acqua, per dimagrire e tonificare, glutei addominali e gambe con un training vivace. Prenotazione obbligatoria.

Lunedì e venerdì ore 10.30                      Corso 4 lezioni € 55,00    lezione singola € 15,00

## SUB

In collaborazione con Uncharted Diving saranno proposti corsi di immersioni tecniche e ricreative. Tutti i martedì ed i giovedì sera dalle 18.00 alle 19.00 vi aspettiamo per le **prove gratuite** di immersione e per darvi tutte le informazioni per poter aderire ai corsi.

Due le serate dedicate al mondo del Sub: martedì 20 luglio e 3 agosto (vedi pag.appuntamenti).

## **FITNESS**

Disponiamo di un area Fitness di 250 mq con attrezzature Tecnogym per potenziamento muscolare e Isotonic Line. **Tutti i martedì ed i giovedì dalle ore 20.30 alle 21.30 è a disposizione un istruttore qualificato per preparazione personalizzata.**

**ORARI PISCINA E PALESTRE:** lun-mer-ven 15.00-21.30 mar-giov 15.00-22.30 sab-dom-festivi 15.00-20.30 dal 5 luglio al 5 settembre anche lun-ven 10.00-12.30

## BIGLIETTI SINGOLI - PALESTRA FITNESS

	VALIDITA'	TARIFFE
ADULTI 1 ingresso	mattino o pomeriggio	€ 8,00
ADULTI 1 ingresso + 1 ingresso piscina	mattino o pomeriggio	€ 10,00

## ABBONAMENTI - PALESTRA FITNESS

ADULTO			
	5 ingressi	1 anno dalla data di acquisto	€ 32,00
	5 ingressi + 5 ingressi piscina	1 anno dalla data di acquisto	€ 50,00
	10 ingressi	1 anno dalla data di acquisto	€ 55,00
	10 ingressi + 10 ingressi piscina	1 anno dalla data di acquisto	€ 90,00
	mensile	1 mese dalla data di acquisto	€ 75,00
	mensile + mensile piscina	1 mese dalla data di acquisto	€ 100,00

VI SONO TARIFFE INGRESSI PARTICOLARI PER RESIDENTI IN PROVINCIA DI TRENTO, FOLGARIA LAVARONE LUSERNA, TERRAGNOLO, LASTEBASSE, PEDEMONTE, TONEZZA

ACCESSO CONSENTITO AI MAGGIORI DI ANNI 16

# SPORT E MOVIMENTO

Palestra polifunzionale 20x30 m in parquet dove praticare calcio A5, volley, basket.  
Il costo per un ora di utilizzo è di € 45,00; due ore € 70,00



## ATTIVITA' IN PALESTRA

Proponiamo corsi con percorso breve di 4 lezioni o completo di 8 lezioni di 60 minuti con programma bisettimanale. E' possibile partecipare ad una singola lezione.

### **GINNASTICA DOLCE**

E' un corso che prevede esercizi ginnici "soft" al fine di avvicinare al movimento persone sedentarie, anziani o coloro che hanno problemi di tipo ortopedico. Piegamenti, allungamenti e stretching.

Martedì e giovedì ore 09.00

Corso 8 lezioni € 80,00                      4 lezioni € 45,00                      lezione singola € 12,00

### **KINDERGYM**

Percorso di attività motoria, movimento, gioco :Le basi per un corretto approccio al "mondo dello sport" a ritmo di musica.

Il corso sarà attivato con un numero minimo di 5 partecipanti. Lezioni di 120 minuti.

Martedì e giovedì ore 15.30

Corso 8 lezioni € 100,00                      4 lezioni € 55,00                      lezione singola € 15,00

### **GAGA**

È l'ultimissima tecnica di fitness appositamente studiata per tonificare e modellare glutei, gambe e addominali con un programma unico basato su semplici esercizi di fitness non intensivo o stressante.

È un lavoro effettuato a terra ed in piedi, con l'ausilio della musica.

I nostri corsi si propongono in due varianti: corso base ed avanzato.

Martedì e giovedì ore 17.30 corso base

Martedì e venerdì ore 19.30 corso avanzato

Corso 8 lezioni € 80,00                      4 lezioni € 45,00                      lezione singola € 12,00

### **PILATES**

I principi basilari del Pilates sono sei: 1. la *respirazione* 2. il *baricentro* 3. la *precisione* 4. la *concentrazione* 5. il *controllo* 6. la *fluidità*. Solo coniugando questi principi il Pilates assume una funzione liberatoria dell'energia corporea.

Lunedì e giovedì ore 18.30

Corso 8 lezioni € 80,00                      4 lezioni € 45,00                      lezione singola € 12,00

## STAGE DI DANZA MODERNA ED HIP HOP

Saranno attivati due stage di danza moderna associata all'Hip hop per ragazzi e ragazze dagli 11 ai 20 anni. Lo stage base e lo stage avanzato rivolto a chi ha già intrapreso precedentemente un percorso di danza.

Il percorso sarà attivato con un numero minimo di 5 partecipanti.

Lunedì e mercoledì ore 16.30 corso base

Lunedì e mercoledì ore 17.30 corso avanzato

Corso 8 lezioni € 80,00

4 lezioni € 45,00

lezione singola € 12,00

## SPINNING

Lo spinning è un'attività aerobica/anaerobica di gruppo su bicicletta fissa.

Si pratica a varie velocità di pedalata, con l'ausilio di un sottofondo musicale appropriato che accompagna di momento in momento il ritmo di pedalata.

Il corso sarà attivato con un numero minimo di 5 partecipanti.

Prenotazione obbligatoria.

martedì e giovedì ore 19.30

4 lezioni € 50,00

lezione singola € 15,00

## GHIACCIO

Pattinare che passione!!!! Pista ghiaccio 30 x 60 m, noleggio pattini, Ice Bar paninoteca.

Durante il mese di agosto, vi aspettiamo tutti i martedì pomeriggio dalle ore 16.00 alle 18.00 per divertirvi con gli animatori della Planet Holiday, in collaborazione con Derby Club Folgaria, Alaska ed Alpi Clubresidence.

**Domenica 1 agosto** apertura

**Domenica 8 e 15 agosto** Millennium Tour Summer edition by Radio Gamma (vedi pag.appuntamenti)

**ORARI PALAGHIACCIO:** dal 1 agosto al 5 settembre 15.30-18.30/20.30-23.00

## CORSI DI PATTINAGGIO SU GHIACCIO

Durante il mese di agosto sono programmate lezioni individuali per ogni fascia di età ed ogni livello. Casco obbligatorio.

Lezioni singole di 30 minuti.

€ 18,00 per una persona € 15,00 per due persone(cad.) € 14,00 per tre persone(cad.)

## BIGLIETTI SINGOLI - PALAGHIACCIO

	VALIDITA'	TARIFFE
ADULTI 1 ingresso	mattina o pomeriggio o sera	€ 5,50
JUNIOR fino a 10 anni 1 ingresso	mattina o pomeriggio o sera	€ 3,50

## ABBONAMENTI - PALAGHIACCIO

10 ingressi	1 anno dalla data di acquisto	€ 50,00
10 ingressi JUNIOR fino a 10 anni	1 anno dalla data di acquisto	€ 25,00

VI SONO TARIFFE INGRESSI PARTICOLARI PER RESIDENTI A FOLGARIA LAVARONE LUSERNA, TERRAGNOLO, BESENELLO

## NOLEGGIO ATTREZZATURA - PALAGHIACCIO

	TARIFFE
NOLEGGIO PATTINI	€ 3,50
noleggio caschi di protezione	€ 3,00
affilatura pattini	€ 3,00

## SALA GIOCHI

Sopra l'ICE BAR, al Palaghiaccio, puoi trovare una attrezzatissima sala giochi. Giochi di ultima generazione, Tavolo Hokey, simulazione moto, biliardo, calcio balilla, freccette, ping pong e tanto altro!

Tutti i mercoledì si organizzano tornei di calcio balilla, biliardo e freccette. Corri ad iscriverti!

Orari apertura: dal 20 giugno al 31 luglio 16.00 - 23.00

dal 1 agosto al 5 settembre 15.30 - 18.30 / 20.30 - 23.00



**FORNITURA GIOCHI PER ESERCIZI PUBBLICI, PRIVATI E FAMIGLIE**

**ALPINA GAMES** DI **ALBERINI & ALBERINI**

TRENTO - Viale Rovereto, 35 - [www.alpinagames.com](http://www.alpinagames.com) Tel. 0461 912410

**VENDITA • NOLEGGIO • GESTIONE • ASSISTENZA • ACCESSORI • RICAMBI**

## ICE BAR

Brividi all'Ice Bar ... La mattina hai bisogno di risvegliarti con tranquillità? il pomeriggio vuoi "rinfrescarti" dopo la palestra o la piscina? oppure "riscaldarti" dopo un fantastico pomeriggio sui pattini? la sera vuoi divertirti con un aperitivo seguendo una delle splendide serate a tema? La risposta è una sola.. Ice Bar!

Per tutto il mese di agosto, una volta alla settimana, serate a tema come il "KARAOKE NIGHT".

Dal 20 giugno al 15 luglio le migliori partite dei **MONDIALI DI CALCIO 2010** proiettate su maxischermo.

**Orari apertura:** dal 20 giugno al 31 luglio 16.00 - 23.00

dal 1 agosto al 5 settembre 15.30 - 18.30 / 20.30 - 23.00

## APPUNTAMENTI

**20 giugno - 15 luglio** proiezione su maxischermo delle partite più importanti dei *mondiali di calcio 2010* all'Ice Bar

**Domenica 20 giugno 2010** apertura della piscina con grande festa promozionale "**Vigilia d'estate**". Inclusive nel prezzo del biglietto d'ingresso, saranno effettuate prove gratuite di tutte le attività proposte durante il periodo estivo. Potrete così conoscere i nostri fantastici istruttori!!!!

**Martedì 20 luglio 2010** Serata di proiezioni dedicata al mondo del Sub. Sala 350 ore 20.30 Proiezione video Uncharted 2008 con seminario d'introduzione all'uso delle miscele arricchite di ossigeno dal titolo "AVVICINARSI AL NITROX" e conseguenti miglioramenti nella qualità fisiologica dell'immersione.

**Domenica 1 agosto 2010** apertura del Palaghiaccio

**martedì 3 agosto 2010** Serata di proiezioni dedicata al mondo del Sub. Sala 350 ore 20.30. Proiezione video Uncharted Diving 2009 con seguente seminario da titolo "IL FUTURO E' ADESSO" gli apparati reebreather, la storia, le origini e l'attualità di un macchinario che apre nuove frontiere nel campo dell' immersione tecnica e ricreativa.

**Domenica 8 e domenica 15 agosto** "Millennium Tour Summer" edition by Radio Gamma, in diretta radiofonica dal Palaghiaccio, con musica giochi e la distribuzione di tanti gadget!

## EVENTI

**01 luglio 2010 "Staffetta dei campioni"**

Il cicloraduno organizzato dall'associazione Megabike di Folgaria vedrà partecipare gli uomini simbolo del ciclismo trentino. La partenza è prevista a Trento, passando poi per Rovereto, Volano, Mezzomonte, Serrada e Folgaria. Presso il PalaFolgaria si svolgerà l'emozionante festa serale.

### Giovedì 19 agosto "Stars on Ice"

Per il 4° anno consecutivo, ad agosto, il palaghiaccio di Folgaria ospiterà il tour estivo di questo emozionante show internazionale su ghiaccio.

**Ospiti di eccezione**, in questa edizione, la coppia **FEDERICA FAIELLA&MASSIMO SCALI** (Italia) - medaglia di bronzo ai Campionati Mondiali nel 2010, due volte Vice-Campioni d'Europa nel 2009 e 2010, Pluri-Campioni Italiani in carica di Danza sul ghiaccio; **PAOLO BACCHINI** (Italia) - Vice-Campione Italiano Assoluto nel 2003-2005, 2009, 2010; 16° posto ai Campionati Europei nel 2010; 20° posto ai Giochi Olimpici di Vancouver; **e tanti tanti altri** come JULIA SEBESTYEN (Ungheria), NICOLE DELLA MONICA & YANNICK KOCON (Italia); ALEXANDRA SHAUMAN&LUKAZS ROZYCKI (Finlandia/Polonia); MICHAEL CHACK (U.S.A.); LORENZA ALESSANDRINI & SIMONE VATURI (Italia); VIOLETTA AFANASIEVA & PETE DACK (Canada); ELENA GLEBOVA (Estonia); DIANA BUTENKO (Ucraina);

**Conduce la serata:** ALESSANDRO DE LEONARDIS (Italia) - Produttore e Direttore Artistico - Ex-Atleta di Danza su Ghiaccio, ha rappresentato l'Italia ai Campionati Mondiali Professionisti. Direttore del Palavela durante le Olimpiadi Torino 2006. Ospite fisso del programma TV "Notti sul Ghiaccio" in qualità di "Giurato Tecnico".

Nessun appassionato del pattinaggio artistico può mancare a questo fantastico appuntamento!

Info e prevendite: cassa palaghiaccio e cassa piscina PalaFolgaria

### 27 agosto "Grande Gibo"

Serata di festa organizzata e promossa dall'associazione Megabike di Folgaria in collaborazione con il PalaFolgaria, per salutare il fantastico campione che scende definitivamente dalla bicicletta! Visualizza il programma sul nostro sito.

### 28 - 29 agosto "9° Folgaria Megabike"

Gibo Simoni Marathon, Megabike Classic, Nosellari Bike, Gran Combinata degli Altipiani e Megabike Easy, importantissime gare di Mountain bike organizzate dall'associazione Megabike di Folgaria. Il PalaFolgaria, oltre che mettere a disposizione i suoi spazi per la logistica, propone una serie di eventi collaterali di assoluto interesse! Visualizza il programma dettagliato sul nostro sito.

Dal 11 al 23 luglio ritiro della NAZIONALE SERBA di basket

dal 5 al 18 settembre ritiro della squadra di basket VIRTUS LOTTOMATICA ROMA

dal 1 agosto al 4 settembre ritiro sul ghiaccio del FORUM DI ASSAGO



### SPONSOR E PARTNER

