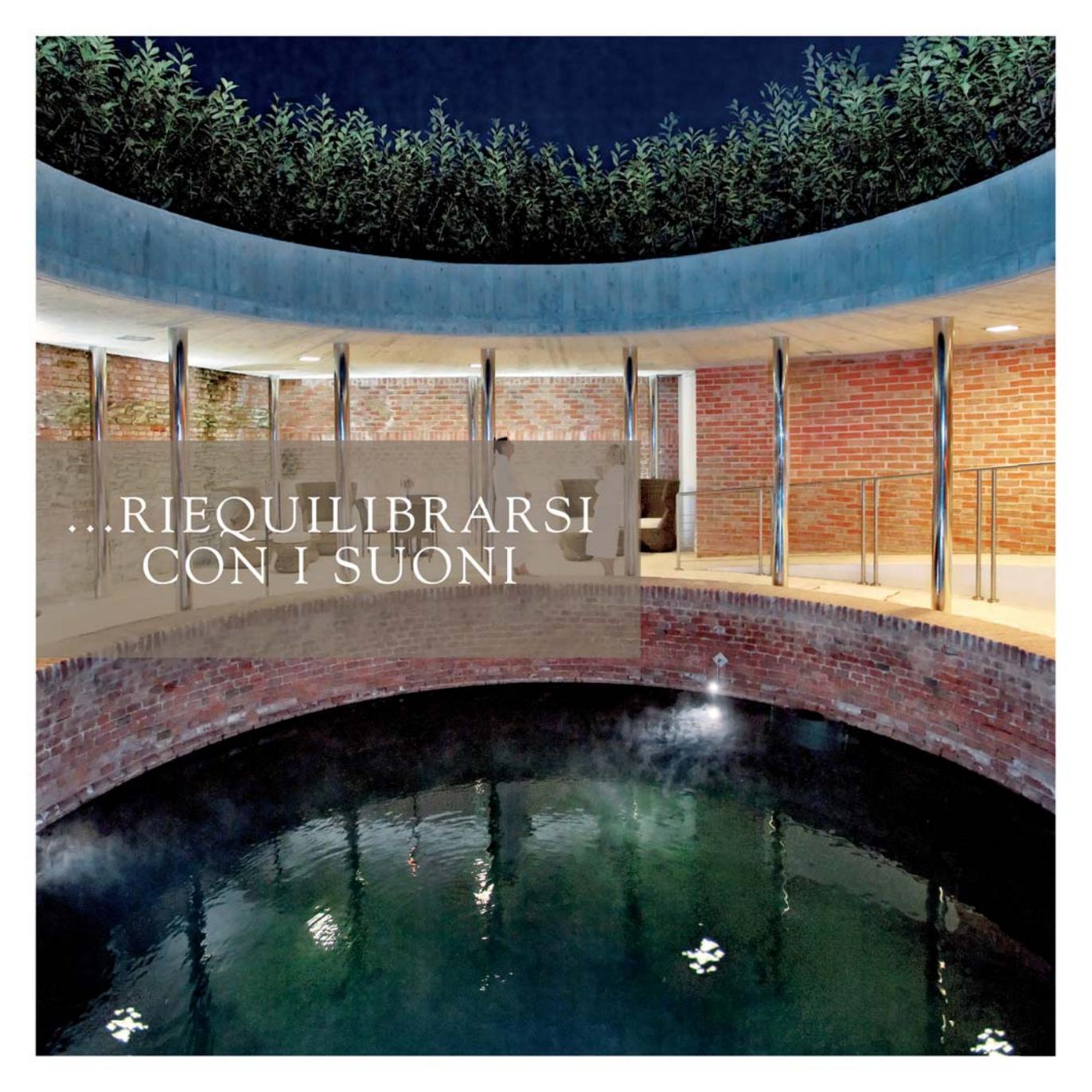


RIGENERARSI
CON L'ACQUA...



LAGO DELLE
SORGENTI
SALUS PER AQUAM



...RIEQUILIBRARI
CON I SUONI

LA SPA CHE NON
C'ERA... ORA C'È!
LA NUOVA SPA
LAGO DELLE
SORGENTI È IL
PIÙ RECENTE
E AMBIZIOSO
PROGETTO
DELLE TERME
DI ACQUI S.P.A.,
CHE SI FONDA
SU UN CONCEPT
ASSOLUTAMENTE
INNOVATIVO
E ORIGINALE:
RIGENERARSI
CON L'ACQUA
E CON I SUONI

Come spesso accade, da un posto che non si conosce, è difficile esserne attratti; poi un giorno capita, per caso, che qualcuno ne parli bene e venga la curiosità e la voglia di scoprirlo. Guidiamo il lettore in un tour virtuale che vuole rendere l'idea di cosa sono le **Regie Terme di Acqui** ed in particolare la nuovissima **SPA Lago delle Sorgenti**. Il nome è già di suo poetico ed attraente. Le origini di queste fonti termali e dei fanghi sono antichissime e ci riportano ai fondatori romani, da cui l'antico nome *Aquae Statiellae*. Plinio le cita definendo queste acque le migliori dell'impero.



Gli archi maestosi di un importante acquedotto romano, sulle rive del fiume Bormida, accolgono il turista alle porte della cittadina piemontese, in pieno Monferrato, terra dalle dolci colline ricche di storia, di eccellenze artistiche, di cibi e vini di antica tradizione. Addentrandosi nel centro si è circondati da edifici in buona parte risalenti ai secoli tra il XV e il XVIII, che ci raccontano un passato nobile e prestigioso, ricco di tesori, di soffitti affrescati, di lacche e di stucchi preziosi, di cortili e scaloni avvolgenti, spesso nascosti dietro portoni austeri e impenetrabili.



Percorrendo la via centrale, corso Italia, si può arrivare a scorgere quella che è il simbolo termale più importante

È IMPORTANTE
CHE L'ESPERIENZA
BENESSERE SUSCITI
SENSAZIONI
PROFONDE E
FACCIA SCOPRIRE
QUALCOSA IN PIÙ
SU SÉ STESSI.



e più noto di Acqui, **la Bollente**, una delle tre fonti termali della cittadina racchiusa in un'edicola tardo ottocentesca, d'inverno avvolta dai vapori di un'acqua che sgorga alla temperatura di 75°.

Uno spettacolo davvero unico.

Ritornando di nuovo al di là del fiume e al di là dell'antico acquedotto, ci ritroviamo nella cosiddetta *zona Bagni*, che oggi ospita, una **SPA** davvero eccezionale ed unica nel suo genere, il più recente ed ambizioso progetto delle **Regie Terme di Acqui**.

Oltrepassata la reception marmorea in stile Art Deco, la SPA Lago delle Sorgenti offre un mondo di benessere distribuito nei suoi molteplici ambienti, che coprono più di duemila metri quadri.

Le acque curative *sulfureo - salsobromoiodiche* sgorgano dai due laghi geotermali che sono parte integrante di questa struttura:

il **Lago delle Sorgenti** (un ampio bacino quadrangolare esterno, la cui temperatura raggiunge i 50°C) ed il **Vulcano delle Sorgenti** (40°C), una vasca rotonda, anch'essa esterna, al livello superiore della SPA.

La filosofia che sta alla base della SPA è assolutamente innovativa ed originale: *Rigenerarsi con l'Acqua, Riequilibrarsi con i Suoni*. L'acqua utilizzata è rigorosamente termale; per questo ci possiamo fregiare a buon diritto del nome SPA, dal latino *SALUS PER AQUAM*.

RITUALI UNICI,
TRATTAMENTI
WELLNESS
& BEAUTY PER
VISO E CORPO
A BASE DI ACQUA
TERMALE,
FANGHI ED OLI
ESSENZIALI,
TUTTO È PENSATO
PER CREARE UNA
SENSAZIONE
DI BENESSERE.

Offrendosi come un modernissimo *tempio del wellness olistico*, essa fa tesoro degli antichi rituali del bagno romano, attualizzandoli e proiettandoli in una dimensione contemporanea, arricchita e resa unica dalla rielaborazione di millenarie esperienze terapeutiche d'Oriente ispirate alla *Sound Therapy*, la terapia del suono.

Un favoloso itinerario di piacere e di coccole in 12 tappe, utilizza tutti i benefici dell'acqua termale in forma liquida, di vapore e di ghiaccio e salutari suoni di *campane Tibetane* e *Planet Gong*.

Per rilassarsi e rinascere, si viene accompagnati nei molteplici ambienti che compongono la SPA: la piscina romana, detta anche *Piscina Meditativa* e la *Piscina dell'Acqua in Movimento*, entrambe con acqua termale a 35°C, il Bagno di vapore termale con cromo ed aromaterapia, la *Sauna Finlandese* (90°C e 15-30% di umidità), il *Solarium* - giardino con due vasche idromassaggio per 4 e 6 persone, tre privé per trattamenti e rituali corpo, tre sale relax, la *Gong Lounge* in originale ambiente decò, la modernissima ed essenziale sala *Cascade del Lago* e la sala relax del bar *Gusto & Natura*, dove accompagnarsi con raffinate tisane o salutari frullati e centrifughe di rinfrescanti frutta e verdura.

Altre terrazze, altre sale e gabinetti di estetica completano una parte della SPA fino ad

arrivare nell'area fitness dotata di una palestra, molto ariosa e ricca di luce, con tutte le più moderne attrezzature *Technogym*, *Peak Pilates* e *Botsu*. Qui nel *Fitness Clinic* c'è un'area dedicata alla diagnostica; per i giocatori di golf abbiamo la *Golf Fitness Diagnostica*: una grande finestra che illumina naturalmente il tee artificiale dove ci si può allenare.

Siamo giunti alla fine di questo percorso assolutamente virtuale che non riesce a fare giustizia della bellezza di questo luogo; descrivere la sensazione del vapore non è semplice, parlare dei profumi e dei colori, delle luci e della notte, della maestria del personale che vi seguirà non è altrettanto facile; abbiamo cercato di realizzare un luogo davvero speciale, come meritava la sua collocazione dentro ed al fianco di un edificio originariamente dei Gonzaga, poi rivisitato nel '700 dai Savoia.

DURATA
circa 3,5 / 4 ore

Il percorso olistico *Bagno delle Sorgenti*, un favoloso itinerario di piacere e coccole in 12 tappe, è un'esclusiva della Spa Lago delle Sorgenti che mette in sinergia il potere terapeutico dell'*Oro Blu* con le eccezionali proprietà riequilibranti ed antistress dei suoni *Himalayan Ambiental Sounds* e *Planet Gong Melody*.

PERCORSO OLISTICO BAGNO DELLE SORGENTI

lunedì, mercoledì, giovedì
venerdì, sabato, domenica e giorni festivi



PERCORSO OLISTICO SORGENTE DI RELAX

Percorso *Bagno delle Sorgenti* e
massaggio Relax dei Sensi da 40 minuti

lunedì, mercoledì, giovedì
venerdì, sabato, domenica e giorni festivi

PERCORSO OLISTICO RELAX DI LUSO

Percorso *Bagno delle Sorgenti* e
massaggio Fango delle Sorgenti da 55 minuti

lunedì, mercoledì, giovedì
venerdì, sabato, domenica e giorni festivi

A close-up photograph of a woman lying back in a white treatment chair. A hand is using a brush with a wooden handle and light-colored bristles to apply a dark, thick cream to her forehead. The woman has dark hair pulled back and is looking towards the camera with a neutral expression. The background is softly blurred, showing a green plant and a light-colored wall. A semi-transparent teal rectangular box is overlaid on the left side of the image, containing the text 'TRATTAMENTI VISO' in white, uppercase letters.

TRATTAMENTI
VISO

DURATA
55 minuti

SORGENTE RIGENERANTE

antistress e rigenerante

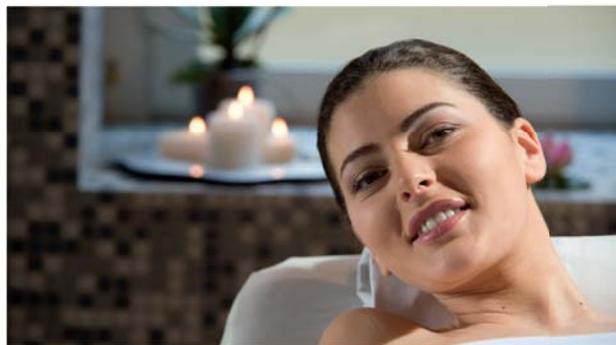
Ideale per rilassare e rigenerare un viso stanco con pelle atona. Viene consigliato sempre all'inizio di ogni programma. I tratti del viso sono più distesi e la pelle appare luminosa e rivitalizzata. Vengono usate essenze tonificanti come il ginepro, la melissa ed il rosmarino.

DURATA
55 minuti

DECONGESTIONANTE LAGO DELLE SORGENTI

decongestionante pelli sensibili

Ideale per riequilibrare la microcircolazione. Consigliato per attenuare disturbi ed inestetismi della pelle sensibile. Il viso sarà così più luminoso e decongestionato.



DURATA
55 minuti

PUREZZA DEL LAGO

dermopurificante-detox

Ideale per purificare la pelle in profondità e riequilibrare la secrezione sebacea. Consigliato per attenuare la pelle lucida ed i pori dilatati eliminando le impurità. La pelle del viso appare più pura, l'incarnato più omogeneo.

DURATA
55 minuti

ANTI-AGE LAGO DELLE SORGENTI

anti-age viso e mani

Indicato per nutrire, idratare, tonificare e levigare viso e mani. È ottimo per attenuare i segni del tempo e stimolare i fibroblasti a produrre più collagene ed elastina. Ideale in sinergia con il trattamento *Sorgente Rigenerante*. Il viso apparirà più compatto e tonico con un'attenuazione visibile delle rughe.

A woman with her eyes closed is lying on a massage table, receiving a hand massage from a therapist. The therapist's hands are positioned over the woman's hands, which are resting on her lap. The scene is set in a bright, minimalist room with a dark wooden headboard visible in the background. A semi-transparent teal banner is overlaid on the image, containing the text "TRATTAMENTI CORPO".

TRATTAMENTI
CORPO

DURATA
55 minuti

SORGENTE DI ENERGIA **relax, decontratturante, speciale per runners**

Ideale per conquistare uno stato di rilassamento generale, per riattivare la circolazione ed eliminare i cristalli di acido lattico. Questo trattamento si concentra sulla parte inferiore del corpo con movimenti di scioglimento e stretching, avvolgimento e drenaggio delle gambe, massaggio e digito-pressione ai piedi. Particolarmente indicato a tutti i runners, appassionati di trekking, fitwalking e nordic walking.



DURATA
55 minuti

SMOOTH SWING **decontratturante, rilassante, lenitivo, speciale per golfisti**

Perfetto per attenuare la compressione dei nervi, eliminare i cristalli di acido lattico, intervenire positivamente sull'apparato locomotore, specie se si hanno giunture e muscoli dolenti a causa di traumi provocati da un gesto atletico sbagliato. Migliora la postura, la funzionalità degli organi, degli apparati complessi, regola lo stato di tensione o di rilassamento delle fasce e dei muscoli.

È consigliato almeno un trattamento a settimana per chi gioca regolarmente a golf.

Un massaggio decontratturante, lenitivo e rilassante che parte con un lavoro drenante alla muscolatura del viso per poi concentrarsi particolarmente sulla parte superiore del corpo (petto, braccia, spalle, collo). Vengono usate creme della linea Regie Terme Acqui, a base di acqua termale, ed una miscela esclusiva di oli essenziali purissimi.

Il terapeuta interviene anche con manovre di drenaggio, stretching e skin roll sulle gambe.

DURATA
55 minuti

BELLEZZA DEL LAGO

tonificante, modellante

Ideale per aiutare il recupero muscolare ed epidermico in caso di atonia e rilassamento ritrovando così più tono ed elasticità. Il trattamento prevede un massaggio corpo con manovre tonificanti e modellanti. Oltre a creme specifiche della linea cosmetica, Regie Terme Acqui a base di acqua termale, vengono usate particolari essenze tonificanti come: ginepro, melissa e rosmarino.



DURATA
55 minuti

ANTICELLULITE LAGO DELLE SORGENTI

drenante e anticellulite

Agisce sugli edemi, sul sistema nervoso, sulla muscolatura, sulle pareti vasali e sulla peristalsi intestinale. Interviene con successo sugli accumuli lipidici, drenando, modellando e incrementando la microcircolazione, sgonfiando gambe, braccia e addome.

Per questo trattamento esclusivo della SPA Lago delle Sorgenti sono utilizzate creme riducenti con proprietà rivitalizzanti della linea Regie Terme Acqui, a base di acqua termale, abbinate a purissime essenze aromatiche per stimolare il drenaggio e diminuire la ritenzione idrica. È consigliato mantenere sotto controllo la propria situazione circolatoria, attraverso costanti cicli di massaggi ed una sana attività fisica.



A woman with long, wavy blonde hair is sitting and looking over her right shoulder towards the camera. She is wrapped in a white, textured towel. The background is bright white with a soft, golden glow of light particles on the left side.

TRATTAMENTI
ESCLUSIVI SOTHYS

TRATTAMENTI VISO

DURATA
55 minuti

SOIN PROFESSIONNEL CORRECTEUR

Un trattamento multi-attivo per pelli grasse/acneiche con imperfezioni: sebo-regolazione (tea tree oil) ed esfoliazione profonda grazie all'acido salicilico. Per un colorito chiaro, ripara e dona freschezza alla pelle, ottenendo un'epidermide più luminosa e compatta grazie ad un giusto equilibrio della produzione sebacea.



DURATA
90 minuti

TRATTAMENTO INTENSIVO HYDROPTIMALE® THI3

Un trattamento altamente idratante in tre dimensioni dai risultati visibili ed immediati. Una pelle che ritrova morbidezza e comfort, attraverso un puro momento di piacere dei sensi, alternato tra Digi-Esthétique® e applicazioni gourmandes. Un vero bagno di freschezza. I risultati sono: pelle morbida, attenuazione delle piccole striature da disidratazione e delle sensazioni di stiramento della pelle.

DURATA
75 minuti

TRATTAMENTO INTENSIVO [C] COLLAGENE HYLURONIQUE™

Intensivo anti-âge adatto all'età reale della vostra pelle. Un trattamento professionale dall'efficacia provata e duratura grazie ad una tecnologia inedita che unisce il brevetto cosmeceutico e il complesso di lino, estratto dalla ricerca fondamentale Sothys Auriac. Il risultato è il riempimento delle rughe, un derma più compatto e il miglioramento delle proprietà bio-meccaniche della pelle.



DURATA
75 minuti

TRATTAMENTO PROFESSIONALE PEELING RESURFAÇANT

Un *soin* di detersione profonda d'ispirazione medica che rispetta l'equilibrio della pelle e ne preserva il comfort. Un *soin* cosmeceutico al Complesso H2CR™. Basato su due metodi d'esfoliazione riconosciuti: il peeling (esfoliazione chimica - acido glicolico e acido salicilico) e la microdermoabrasione (esfoliazione meccanica - microcristalli di corindone). Il risultato è un effetto cheratoregolatore e di stimolazione delle cellule, per la rigenerazione cutanea che appare "risvegliata".

 **SOETHYS**
PARIS


**LAGO DELLE
SORGENTI**
SALUS PER AQUAM

TRATTAMENTI CORPO

DURATA
55 minuti

CEREMONIE D'ESSENCE D'ORIENT

Un rituale d'ispirazione orientale con l'applicazione di un balsamo esfoliante; massaggio profumato con burro di Karité e spezie intiepidite su tutto il corpo.

Un rilassamento totale, una pelle luminosa e dolcemente nutrita grazie all'azione cheratolitica del balsamo allo zenzero e all'azione emoliente del delizioso burro di karité.



DURATA
55 minuti

HANAKASUMI, UN'INIZIAZIONE AL VIAGGIO

Il nuovo rituale corpo rivitalizzante, nutriente, ispirato ai rituali e alla tradizione del bagno giapponese, una vera parentesi di benessere. Un'esfoliazione delicata e profumata, effettuata con un prodotto dalla texture vellutata a base di polvere di riso e papaia.

Pelle morbida e levigata con un *modelage* rilassante, effettuato con burro di karité tiepido, il corpo viene avvolto in una nuvola inebriante, grazie alla fragranza dei fiori di ciliegio.

DURATA
40 minuti

REVEIL AUX SELS MARINS

Prima uno stimolante *gommage* esfoliante ai sali marini ed oli essenziali di pompelmo che garantisce tonicità alla pelle, dopo un vero momento di relax grazie ad un *modelage* con prodotti marini per una pelle più morbida e vellutata.



DURATA
80 minuti

CULTE MINCEUR

Un *gommage* a base di sali marini ed un avvolgimento a base di alghe riducenti, drenanti e remineralizzanti, unite al thè verde e alla vite rossa creano un vero momento di benessere e di efficacia. In questo modo, il corpo beneficia di tutti i principi attivi del mare, degli oligoelementi, dei minerali e delle vitamine necessari per una silhouette affinata e armoniosa.

 **SOOTHYS**
PARIS


**LAGO DELLE
SORGENTI**
SALUS PER AQUAM

DURATA
55 minuti

COCKTAIL ANTI-EAU COCKTAIL ANTI-EAU JAMBES

Un'esfoliazione delicata e mirata, associata ad un fresco avvolgimento a base di alghe drenanti, tonificanti e mertolo, forniscono un vero beneficio alle gambe affaticate e pesanti. Una sensazione di benessere, freschezza e leggerezza vi accompagnerà per tutta la giornata.



DURATA
120 minuti

RITUALE DI ECCELLENZA PER CORPO E VISO SOIN EXCELLENCE SECRETS DE SOTHYS®

Privilegio dei sensi, perfezione dei trattamenti. Immaginate un *cocoon* protettivo dove il tempo si ferma, dove lo stress è eliminato. Il *Soin Excellence Secrets de Sothys®* è una parentesi di emozioni, un invito polisensoriale al viaggio intorno ai 5 sensi.

La pelle è sublimata e rinasce di una nuova luminosità. Risposta globale anti-age destressante che unisce tecnologia e polisensorialità per un'efficacia ed un benessere globale e unico.

A high-angle photograph of a man and a woman in a swimming pool. The woman, on the left, is wearing a yellow bikini and has her hair pulled back. She is looking towards the camera with a slight smile. The man, on the right, is shirtless and has his arm around her. They are both smiling and looking at each other. The water is clear and blue, with ripples and reflections. In the bottom left corner, a pink lotus flower is partially visible. A semi-transparent teal rectangular box is overlaid on the image, containing the text 'RITUALI CORPO' in white, serif, all-caps font.

RITUALI CORPO

DURATA
70 minuti

RITUALE OLISTICO ARMONIE TIBETANE DEL LAGO

rilassante, riequilibrante, rigenerante

Il massaggio con le **Campane Tibetane** - proposto da pochissime SPA - è stato reinventato e ridisegnato per diventare l'esclusivo rituale **Armonie Tibetane del Lago**. La tecnica proposta, unica nel suo genere, sfrutta le vibrazioni avvolgenti e rilassanti di tre *campane* Tibetane (strumenti di diversa dimensione a forma di *ciotola* costruiti con una lega di sette metalli). Queste vibrazioni, dirette e dinamiche, hanno la proprietà di indurre un profondo relax ed una completa rigenerazione su tutti i livelli del nostro essere. Il massaggio lavora in profondità, cancella la memoria cellulare di vecchi incidenti, riducendo i dolori muscolari.



DURATA
80 minuti

SORGENTI DELL'ARMONIA

rilassante

Ideale per **liberare la mente, rilassare il corpo** e conquistare un benessere psico-fisico totale ed armonico. Dopo l'applicazione di alcune gocce di oli essenziali con crema termale, comincia il vero e proprio massaggio. Questo rituale prevede, inoltre, la sauna di vapore ed un idromassaggio in vasca con acqua termale. In questo modo si allentano le tensioni muscolari ottenendo un deciso miglioramento del drenaggio e del trofismo ipodermico.

DURATA

110 minuti
(90 minuti
senza il
peeling)

FANGO DELLE SORGENTI

rilassante, purificante, nutriente

Un rituale estremamente consigliato per **preparare il corpo a ricevere altri trattamenti.**

Non si tratta del consueto *trattamento fango*, bensì di un sofisticato rituale wellness che comprende un peeling generale seguito da un lungo e piacevolissimo massaggio su tutto il corpo con lo straordinario fango delle Regie Terme Acqui. A massaggio concluso, si viene avvolti da un *mantello di vapore*, gradevole come un caldo abbraccio.

Questo favoloso rituale stimola il rinnovamento cellulare ed apporta maggior ossigeno ai tessuti. In questo modo tutta l'epidermide appare purificata e rilassata.



DURATA

110 minuti

RITUALE COPPIA SOGNO DEI SENSI

un romantico momento a due

Concedetevi un paradisiaco momento di relax insieme. Il rituale si svolge tra bagno turco, idromassaggio in acqua termale ed un massaggio per ognuno dei partner. Le essenze aromatiche usate durante il trattamento sono quelle dolci e sensuali dell'ylang-ylang, del sandalo, del neroli e della melissa. Proverete un profondo rilassamento ed un benefico riequilibrio del flusso energetico con una particolare sensazione di complicità dolce ed avvolgente per ogni coppia.



A couple is embracing in a spa or wellness area. The man is shirtless and wearing white shorts, while the woman is wearing a white dress. They are standing on a dark mat. In the background, there is a large, curved, tiled bench or structure. The ceiling is decorated with numerous small, glowing red lights. The walls are covered in mosaic tiles, and there is a green light source on the left side of the bench.

PROGRAMMI
WELLNESS

NATURE ACTIVE

Per tutte quelle persone che vogliono intraprendere un'attività sportiva *col piede giusto*, scegliendo il training più adatto, ma anche per tutti coloro che già si allenano e vogliono fare un check-up sulla loro attività sportiva.

- Diagnostica (*Cardio Test, Body Structure Analysis*)
- Attività Fitness con Personal Trainer (*Easy Vibe, Pilates MVe®, Golf-Su*)
- Trattamento corpo esclusivo SPA Lago delle Sorgenti (a scelta tra *Trattamenti Corpo*)
- Armonie Tibetane del Lago (*Rituale olistico con Campane Tibetane*)
- Percorso olistico *Bagno delle Sorgenti*
- Centrifugati di frutta fresca specifici per il programma

2 GIORNI	3 GIORNI
1	1
1	3
1	1
	1
2	3
1	3



NATURE SOUND

Un favoloso programma Relax-Antistress che permette, in poco tempo di rilassarsi, riequilibrarsi, rigenerarsi.

- Percorso olistico *Bagno delle Sorgenti*
- Armonie Tibetane del Lago (*Rituale olistico con Campane Tibetane*)
- Centrifugato di frutta fresca specifico per il programma
- Rituale Corpo *Sorgenti dell'Armonia (Relax)*

1 GIORNO	2 GIORNI
1	2
1	1
1	2
	1

NATURE BEAUTY

Un efficace programma concentrato principalmente sulla cura della pelle del corpo e del viso.

- Percorso olistico *Bagno delle Sorgenti*
- Trattamenti viso adatti alle vostre esigenze (scelto tra *Trattamenti Viso*)
- Trattamento corpo *Bellezza del Lago* (Tonificante-Modellante)
- Trattamento *Anticellulite Lago delle Sorgenti* (Drenante-Anticellulite)
- Centrifugati di frutta fresca specifici per il programma

I GIORNO	2 GIORNI	3 GIORNI
1	2	3
1	2	3
1	1	1
1	1	1
1	2	3



NATURE PURE & DETOX

Per disintossicarsi, depurarsi, rienergizzarsi in modo naturale ed efficace. Questo programma prevede, fra l'altro, tre trattamenti col nostro rinomato fango termale dalle straordinarie proprietà detox.

- Cardio Test
- Body Structure Analysis
- Percorso olistico *Bagno delle Sorgenti*
- Rituali corpo *Fango delle Sorgenti* [90 min] (Purificante, Rilassante, Nutriente)
- Attività Fitness con Personal Trainer (Easy Vibe, Pilates MVe®, Golf-Su)
- Centrifugati di frutta fresca specifici per il programma

I GIORNO
1
1
3
3
3
3

NATURE GENTLEMAN (PER LUI)

Un programma pensato per "coccolare" lui...

- Percorso olistico *Bagno delle Sorgenti*
- Trattamento appositamente studiato per la pelle del viso maschile
- Rituale Corpo *Sorgenti dell'Armonia (Relax)*
- Armonie Tibetane del Lago (*Rituale olistico con Campane Tibetane*)
- Centrifugato di frutta fresca specifico per il programma

I GIORNO	2 GIORNI
1	2
1	2
1	1
	1
1	2

NATURE GOLF & WELLNESS

Ideale per imparare a preparare il corpo al fine di ottenere la massima performance senza rischi.

Per golfisti di tutti i livelli.

- Diagnostica nella Golf Fitness Clinic più Cardio Test Body Structure Analysis.
- Allenamenti di *Golf-Su*
- Sessione di Personal Training
- Trattamento corpo *Smooth Swing* (massaggio specifico per golfisti Decontratturante, Rilassante, Lenitivo)
- Percorso olistico *Bagno delle Sorgenti*
- Green Fee per 18 buche (a scelta fra i Golf Club: *Margara, Villa Carolina o Acqui Terme*)

3 GIORNI
1
2
1
2
2
1

NATURE RUNNERS & WELLNESS

Adatto a tutti gli appassionati della corsa.

- Running Video Analysis
- Cardio Test
- Body Structure Analysis
- Percorso olistico *Bagno delle Sorgenti*
- Cardio training con Personal Trainer
- Trattamento corpo specifico per runners (*Sorgente di Energia*)
- Centrifugato di frutta fresca specifico per il programma

3 GIORNI
1
1
1
2
2
2
2

A modern fitness clinic with a warm, natural aesthetic. The room features exposed wooden beams on the ceiling and walls, and large windows that let in plenty of light. The floor is made of light-colored wood. Various exercise machines are arranged throughout the space, including treadmills, ellipticals, and strength training equipment. A large potted plant adds a touch of greenery. A semi-transparent teal banner is overlaid on the left side of the image, containing the text 'FITNESS CLINIC' and 'il movimento è vita'.

FITNESS CLINIC

il movimento è vita

FITNESS CLINIC

**Il movimento è vita
Se ci si muove meglio, si vive meglio!**

La **Fitness Clinic** della Spa **Lago delle Sorgenti** crede **nell'approccio olistico al fitness**, che deve essere anche **"tagliato su misura"**.

L'obiettivo, tra l'altro, è far sì che gli esercizi non siano noiosi e "faticosi", ma diventino una piacevole parte della routine quotidiana per migliorare e sviluppare la propria percezione del corpo e della mente.

La filosofia della nostra **Fitness Clinic** è basata sull'abbinamento tra una diagnostica **modernissima** - effettuata con le più sofisticate apparecchiature hi-tech - e **nuovi metodi di training**, estremamente efficaci e "dolci", **proposti e modificati secondo modalità originali ed esclusive della Spa Lago delle Sorgenti**.



L'obiettivo della **Golf Fitness Clinic della Spa Lago delle Sorgenti** è aiutare i golfisti a giocare meglio grazie ad un semplice ed efficiente training delle proprie capacità motorie, unite al perfezionamento dell'equilibrio, della potenza, della flessibilità e della concentrazione.

Gran parte dei giocatori di golf ha problemi muscolari e alla schiena. Oppure non ottimizza lo swing.

Noi possiamo fare un'accurata diagnosi e preparare programmi personalizzati di wellness e allenamento.

DURATA
55 minuti

DIAGNOSTICA GOLF FITNESS

Nell'area del Fitness Club dedicata alla diagnostica **Golf Fitness Clinic**

c'è una grande finestra che illumina naturalmente il tee artificiale dove ci si può allenare. Grazie alla tecnologia 3D ed a uno speciale computer vengono anche misurate flessibilità, velocità e potenza del gesto atletico, evidenziando eventuali problematiche da correggere. Si potrà così, partendo da questi dati, elaborare un programma di esercizi fitness dedicati.

DURATA
50 minuti

RUNNING VIDEO ANALYSIS

Programmi personalizzati per ottimizzare le performances ed evitare traumi, ottenuti dalla diagnosi della vostra corsa o camminata. Questa diagnosi è anche utile ai principianti che aspirano a diventare un runner in modo sicuro e piacevole.



DURATA
40 minuti

BODY STRUCTURE ANALYSIS

L'**analisi della struttura del corpo** viene eseguita con un sofisticato strumento ad infrarossi che misura il metabolismo basale (essenziale, ad esempio, per poter stabilire un regime alimentare), le percentuali di grasso, l'acqua, ed i muscoli. In questo modo, si può conoscere anche il *tasso d'intossicazione* dell'organismo. Tutte queste informazioni sono fondamentali ai nostri specialisti per creare programmi di wellness personalizzati.

DURATA
50 minuti

CARDIO TEST

Serve a controllare l'abilità aerobica ed a definire diversi livelli di allenamento cardio (cioè aerobico) ed ad evitare quindi training troppo intensi o pericolosi. Col **Cardio Test** i nostri personal trainer potranno individualizzare gli allenamenti aerobici a seconda dei diversi obiettivi prefissati (ad esempio: dimagrimento, potenziamento delle capacità di resistenza, recupero delle capacità muscolari) rendendoli più efficaci e divertenti. Il test viene eseguito *sotto sforzo* col cardiofrequenzimetro, pedalando sulla cyclette o correndo sul tapis roulant.

DURATA
40 minuti

GOLF FITNESS BIO-FEEDBACK TRAINING

Grazie all'analisi ricavata dalla **Golf Diagnostics** siamo in grado di preparare training specifici, completi di esercizi adatti a migliorare le performance golfistiche e lo stato di fitness del giocatore.

Come funziona: i sensori connessi al sistema 3D riproducono sullo schermo del computer il modo in cui il corpo reagisce durante i singoli esercizi. Ciò permette di avere un feedback immediato, utile per apportare gli "aggiustamenti" necessari ad ottimizzare ancor di più l'allenamento.

Effetti: il **Golf Fitness Bio-Feedback** aiuta a conquistare uno swing più controllato ed equilibrato, e ad avere più coordinazione nel gesto atletico.

DURATA
50 minuti

CONSULENZA BENESSERE CON PERSONAL TRAINER

Accanto alla palestra vi sono due stanze per consulenze benessere con vari specialisti (osteopata, fisioterapista, personal trainer) che vi riceveranno su appuntamento.



DURATA
50 minuti

GOLF-SU

È un programma di allenamento studiato per gli appassionati del Golf.

Il nostro corso è studiato per essere divertente, motivante e per **massimizzare l'uso del Bosu®**. Per svolgere al meglio questo sport complesso è necessario essere pienamente in forma; la SPA Lago delle Sorgenti offre un corso di allenamento per migliorare le abilità necessarie come equilibrio, agilità, forza del tronco e potenza del gesto tecnico.

DURATA
50 minuti

PILATES MVE®

Sulle panche multifunzionali **Pilates MVe®** che troverete nella **Fitness Clinic** della SPA Lago delle Sorgenti potrete eseguire tanti esercizi tipici del metodo Pilates. Il metodo Pilates tonifica e rafforza gli addominali, regala flessibilità e totale controllo del corpo, coordinazione della colonna vertebrale e degli arti permettendo di acquisire **la potenza combinata tra corpo e mente**. La totale concentrazione durante ogni esercizio enfatizza la qualità del movimento, la coordinazione ed il respiro. Prenotate una sessione di personal training per farvi creare un programma personalizzato, oppure unitevi alle lezioni di gruppo di **Easy Vibe, Bosu® Balance Trainer, Pilates MVe®**.

DURATA
50 minuti

EASY-VIBE

È un allenamento assolutamente sicuro: impossibile farsi male, perchè le macchine funzionano con un sistema idraulico. La Fitness Clinic della SPA Lago delle Sorgenti è il **primo centro fitness** ad ideare e **proporre un circuito di training sinergico che abbina Easy Gym e Vibraplate** utilizzando una sequenza ben precisa. *Easy-Vibe* è un allenamento divertente, sicuro ed efficace per raggiungere il massimo tono muscolare ed un training aerobico globale.



DURATA
50 minuti

BOSU® TRAINING

Una seconda zona della palestra è principalmente dedicata agli esercizi *a corpo libero*, al **Bosu® Balance Trainer** ed al **Pilates MVe®**. Costituito da una cupola di gomma gonfiabile, montata su una piattaforma rigida, divertente e coinvolgente. Il Bosu® Balance Trainer è utilissimo per migliorare equilibrio, forza e resistenza. Altre tipologie di movimento sportivo, che possono essere allenate con il Bosu® Balance Trainer sono: il training aerobico, l'agilità e la flessibilità.

DURATA
50 minuti

CARDIOGYM

La palestra, divisa in due zone offre **sei macchine cardio Technogym®** di ultima generazione, **due tapis roulant**, una **Cardio Wave Excite**, una **Reclining Forma**, una cyclette **Bike Excite** ed infine una speciale macchina multifunzionale, la **Excite Vario**, che permette di eseguire lo step, replicare il gesto atletico dello sci di fondo oppure di eseguire il training *ellittico*.



SPA LAGO DELLE SORGENTI

Viale Donati, 25
15011 Acqui Terme (AL)
Tel. +39 0144 321860
(dalle ore 14 alle 20, escluso il martedì)

info@lagodellesorgenti.it
www.lagodellesorgenti.it