



Carta dei Trattamenti



Indice

- 3 Benvenuti a Fonteverde
- 4 Percorso Bioaquam®
 - La piscina termale terapeutica
- 5 I trattamenti con acqua termale
- 6 Il fango termale
 - Le terapie inalatorie
- 7 Antico Mediterraneo
- 8 Estetica alle terme
- 9 Estetica alle terme corpo
- 10 L'esclusiva Linea ETERIA
 - L'esperienza di Kanebo
- 11 Massaggi
- 12 Discipline orientali
- 13 Tecniche speciali
 - Beauty service
- 14 Area movimento
- 15 Come vivere al meglio l'esperienza spa

Benvenuti a Fonteverde



Le acque termali delle sorgenti di Fonteverde, che esistono dal tempo degli Etruschi e dei Romani, sono solfate, calciche, fluorate, magnesiache e sgorgano ad una temperatura di 42°. Da allora continuano a donare benessere grazie alla loro naturalità che le rende particolarmente tollerabili ed apprezzate.

Fonteverde valorizza quello che le Terme hanno sempre offerto, un benessere termale assolutamente naturale, e vanta un'esperienza di lunga tradizione nel mondo del termalismo italiano.

La nostra Medical Spa offre anche la consulenza del medico Tutor, qualificato in medicina fisiologica ed estetica, per garantire al cliente una correttezza deontologica e per aiutarlo ad orientarsi nel miglior percorso termale possibile. Fonteverde presenta la nuova Linea Cosmetica Eteria, che si divide in Radiance e Divine. Per pelli giovani e mature, specifica per viso, collo e décolleté, offre il massimo risultato possibile nel combattere i segni del tempo. La sua texture ricca di preziosi fito-oli amazzonici rende la pelle luminosa, tonica ed elastica e il prezioso apporto di principi attivi quali l'Elastina, il Collagene, l'Acido Ialuronico e le Cellule staminali dell'Uva (ricche di resveratrolo) aiutano a distendere le piccole rughe e a cancellare le macchie solari.

Nella grande varietà delle offerte di Fonteverde, c'è anche la Medicina Estetica. Si occupa di correggere o eliminare gli inestetismi del viso e del corpo senza ricorrere alla chirurgia. Questo si ottiene grazie a trattamenti poco invasivi come iniezioni (filler, tossina botulinica e biostimolazioni) o altri tipi di trattamenti medici (peeling, radiofrequenza e laser) che consentono un ringiovanimento cutaneo. I trattamenti di medicina estetica sono di rapida esecuzione, solitamente non necessitano di anestesia e sono sempre effettuati da personale medico.

* Percorso Bioaquam® 50' € 40,00

Esclusivo trattamento in piscina coperta, con un passaggio che porta direttamente all'area esterna. Idromassaggi a sorpresa in ogni angolo. Possibilità di chiacchierare comodamente seduti oppure sdraiati, osservando uno tra i panorami più belli che la natura possa offrire. Questo trattamento unisce gli aspetti più antichi e tradizionali delle terme, l'acqua calda e la socialità, alle più moderne e sofisticate tecniche di idromassaggio. Gli idromassaggi centrali, detti geyser, hanno la funzione di attivare la circolazione e di massaggiare energicamente gli arti inferiori e la zona del perineo, dove si concentrano molte energie secondo le discipline orientali. Gli idromassaggi che si trovano nei lettini esterni esercitano un massaggio vascolare e cutaneo su tutto il corpo e regalano un totale effetto relax. Gli idromassaggi orizzontali provengono dal bordo vasca e dal camminamento laterale. È possibile esporre le parti del corpo che vanno dalla vita in giù, generando così, grazie alla forza percussiva dell'acqua, un importante

massaggio all'albero vascolare, sia sul versante venoso-linfatico che sul versante arterioso, nonché un importante effetto peeling cutaneo. Le postazioni poltrona, infine, permettono di usufruire ancora di delicati idromassaggi.

* Per gli ospiti giornalieri l'acquisto di questo trattamento è vincolato all'acquisto dell'ingresso alla piscina termale.

Piscina termale terapeutica

Midweek (dal lunedì al venerdì)

- Giornaliero € 19,00
- Pomeridiano* € 14,00

Weekend (sabato, domenica, festivi e prefestivi)

- Giornaliero € 27,00

Bambini (sotto i 12 anni)

- Feriale € 11,00
- Festivo (sabato, domenica, festivi e prefestivi) € 15,00

Le tariffe includono poltrona da regista e utilizzo dell'esclusivo accappatoio Fonteverde.

- Noleggio lettino ed ombrellone € 3,50
- Noleggio ciabattine e telo Fonteverde € 3,50

I clienti abituali che sono già in possesso dell'accappatoio Fonteverde e coloro che acquistano i trattamenti benessere insieme all'ingresso in piscina potranno usufruire della tariffa speciale di € 16,00 per il midweek e di € 24,00 per il weekend.

* La tariffa non è valida nel mese di Agosto.

I trattamenti con acqua termale

• **Percorso Kneipp** 20' € 20,00

Percorso idrovascolare indicato per la cura dei principali problemi circolatori agli arti inferiori.

• **Percorso Etrusco*** 60' € 40,00

Itinerario all'insegna del relax che combina sauna, stufa e bagno turco (accesso gratuito riservato agli Ospiti hotel, su prenotazione).

• **Percorso Etrusco con Savonnage** 85' € 86,00

• **Savonnage** 25' € 46,00

Peeling per il corpo con sapone nero all'olio di oliva seguito da idratazione con olio di Argan.

• **Soap massage termale** 50' € 81,00

Massaggio rilassante effettuato con esclusivi saponi naturali e acqua termale dalle notevoli proprietà emollienti lenitive e idratanti.

• **Multijet** 15' € 35,00

Vasca idromassaggio con 180 getti di acqua termale che agiscono in sequenza su tutte le zone del corpo. Ottimo per levigare la pelle, con effetto drenante, rilassante e tonificante.

• **Fitobalnea** 15' € 40,00

Bagno personalizzato in acqua termale arricchito con estratti di piante medicinali e combinato ai benefici effetti dell'idromassaggio (a scelta emolliente, dimagrante, orientale, analgesica, mediterranea, rilassante, antiossidante, anticellulite, tonificante).

• **Aqua relax** 30' € 100,00

È una tecnica che sfrutta le potenzialità dell'acqua termale per il raggiungimento del relax psico-fisico attraverso movimenti ritmici ed elementari eseguiti in galleggiamento ed in assenza di gravità.

* Per gli ospiti giornalieri l'acquisto di questo trattamento è vincolato all'acquisto dell'ingresso alla piscina termale.

Il fango termale

Applicato localmente alla temperatura di 48° C è indicato nelle patologie osteoarticolari. L'intensa sensazione termica accompagna un piacevole relax muscolare.

- **Fango con bagno terapeutico*** € 50,00
- **Fango con doccia*** € 40,00
- **Balneoterapia*** € 30,00

Le terapie inalatorie

• **Aerosol o inalazione termale*** € 10,00

Indicati nelle forme infiammatorie croniche dell'apparato respiratorio e delle prime vie aeree. Aiutano la decongestione delle mucose e svolgono un'efficace azione antinfiammatoria e lenitiva.

• **Doccia nasale micronizzata*** € 10,00

Lavaggio depurativo delle cavità nasali. Indicata in varie forme di rinite cronica e di sinusite.

• **Humage*** € 10,00

Inalazioni termali prosciuganti, ottime per riniti e sinusiti con abbondanti secrezioni.

* Questo trattamento è convenzionato con il Servizio Sanitario Nazionale.

Antico Mediterraneo

Un percorso suggestivo con trattamenti che evocano l'energia curativa degli elementi naturali mediterranei di mare e terra: l'azione depurativa ed antistress dei sali marini, l'effetto rigenerante dell'olio d'oliva, profumi di erbe aromatiche e armoniose onde sonore.

• **Thalacqua** 20' € 40,00

Carica di purezza ed energia cristallina, l'acqua ad alta densità salina con la temperatura di 37° C culla l'ospite in totale assenza di gravità, avvolto dalle magiche onde sonore prodotte da campane eoliche.

Un'esperienza di profondo riequilibrio psicofisico, allieva stati di stress, allenta tensioni muscolari, agisce positivamente sui disturbi della ritenzione idrica.

• **Salidarium** 20' € 40,00

Esclusivo letto di cristalli di sale caldo che combina sinergicamente i componenti rigenerativi del nostro Mediterraneo: sale, calore gentile, profumi di oli essenziali e onde sonore. Stimola la circolazione sanguigna e linfatica, intensifica l'ossigenazione dei tessuti corporei e della mente, facilita la liberazione di tossine e assorbe i liquidi in eccesso.

Antico Mediterraneo

• **Thalassomassage** 45' € 132,00

Una danza acquatica eseguita con dolci mobilizzazioni, stiramenti e movimenti energetici. Il potenziale corporeo si espande e la coscienza si amplia, risvegliando l'organismo ad un senso di profondo equilibrio e flessibilità psicofisica.

• **Biobalancing** 45' € 121,00

Vero e proprio rituale di rigenerazione eseguito in un bagno di vapore. Peeling depurativo con sale marino e rosmarino, seguito da un'applicazione lenitiva di avena e, infine, un massaggio profondo con olio di oliva caldo. Efficace trattamento antistress.

• **Equilibrium** 50' € 121,00

80' € 162,00

Massaggio antistress per eccellenza con manualità ritmica e fluida, eseguito con preziosi élixir di cristalli, miscele di oli essenziali mediterranei e raggi cromoterapici. Un viaggio tra profumi, colori e dolci manovre che riporta al proprio ritmo naturale, dove l'intero universo corporeo ritrova l'antica armonia.

• **Fango mediterraneo** 50' € 121,00

80' € 152,00

In un gentile bagno di vapore, un'esperienza che richiama antiche memorie. Un massaggio con olio di lentischio, lenitivo e rigenerante, seguito dal fango termale arricchito con sale di magnesio, estratto dal nostro mare, prima massaggiato, poi in posa. Un rituale rappacificante che avvolge, a partire dalla testa, tutto il corpo con sensazioni di morbidezza, spazio e pulizia interiore. Una cura, non solo di bellezza.

• **Itaca** € 162,00

Un amorevole rituale di cura e di bellezza per le coppie. In un bagno di vapore, guidati da un tutor, i moderni "Ulisse e Penelope" si prendono reciprocamente cura l'uno dell'altro. Olio di oliva, sale marino e fango termale aromatizzato sono tra i preziosi elementi utilizzati.

• **Alma Maris** 50' € 132,00

80' (con scrub) € 162,00

Massaggio fluido e ritmico come le onde del mare eseguito con piacevoli fagottini caldi contenenti cristalli di sale, alghe marine ed erbe mediterranee, imbevuti in preziosi oleoliti di iperico, calendula, camomilla e lavanda. Stimola la disintossicazione e induce un rilassamento profondo.

Una delizia per anima corpo.

Estetica alle terme

Dopo anni di continua ricerca e progressiva evoluzione, oggi Fonteverde ha raggiunto il livello più alto della sua lunga esperienza nel campo dell'estetica e della cosmetologia applicata.

La nuovissima linea cosmetica ETERIA Fonteverde è il risultato di formulazioni uniche: cellule staminali vegetali, resveratrolo, acido ialuronico, elastina e collagene, sono solo alcuni degli ingredienti delle ricche formulazioni che donano alla pelle un vero risultato funzionale e prevengono l'invecchiamento a qualsiasi età.

VISO

• Peeling agli acidi della frutta 50' € 111,00

Peeling con effetto levigante e rigenerante grazie all'azione degli acidi della frutta ed esclusivi prodotti di origine termale.

• Microdermolift estetico 80' € 152,00

Trattamento di pulizia e rigenerazione cutanea grazie ad un'esclusiva apparecchiatura che leviga e rimuove le cellule morte in superficie stimolando nuovo collagene.

• Trattamento restitutivo all'acqua madre 80' € 142,00

Trattamento anti-ageing che utilizza l'acqua madre, ricca di calcio e magnesio, e innovative apparecchiature per un immediato effetto rigenerante e tonificante.

• Trattamento illuminante alle argille termali 50' € 91,00

Trattamento di pulizia a base di fango termale e phyto-estratti vegetali che donano alla pelle un immediato effetto di luminosità.

• Trattamento antiossidante con vitamina C 80' € 142,00

Trattamento antiossidante e di idratazione profonda con vitamina C pura stabilizzata e fango termale.

• Trattamento iperidratante agli oligoelementi termali 50' € 91,00

Trattamento iperidratante e lenitivo agli oligo-elementi termali, adatto a tutti i tipi di pelle anche quelle più sensibili e reattive. Ottimo anche in caso di patologie cutanee come psoriasi, dermatiti e rosacea.

• Trattamento 3 D. Decontratturante, drenante e detossinante *Novità* 50' € 111,00

Innovativo trattamento che sfrutta le proprietà della human tecar utilizzata per viso, collo e décolleté, per un effetto decontratturante, drenante e detossinante grazie alla riattivazione corpo degli elettroliti. Svolge una stimolazione del microcircolo, un'azione ossigenante e, grazie allo sviluppo di un lieve calore, un'azione decontratturante.

• Trattamento contorno occhi *Novità* 25' € 70,00

Trattamento innovativo antiaging, drenante e lenitivo. Adatto per gonfiore, occhi stanchi e segni di invecchiamento.

Estetica alle terme

CORPO

- **Peeling corpo agli acidi della frutta** 50' € 101,00

Peeling esclusivo (meccanico e chimico), ottimo per stimolare nuovo collagene e per preparare agli altri trattamenti.

- **Trattamento idratante corpo agli oligo elementi termali** 50' € 101,00

Trattamento idratante agli oligoelementi termali (magnesio, fluoro e calcio) in combinazione con un massaggio rilassante.

- **Trattamento al fango maturo arricchito** 50' € 91,00

Versione anticellulite: trattamento specifico per prevenire ed attenuare l'aspetto a buccia di arancia tipico della cellulite grazie all'utilizzo del fango termale e di specifiche sinergie purificanti e lenitive.

Versione tonificante/drenante: trattamento esclusivo con fango termale arricchito ottimo come coadiuvante in problemi di atonia muscolare, pesantezza delle gambe e problemi circolatori.

Versione detossinante: trattamento detossinante e lenitivo grazie all'unione di oligoelementi e flyto-estratti termali effettuato con un dolce massaggio su tutto il corpo.

- **Trattamento drenante all'acqua madre** 80' € 142,00

Trattamento con acqua madre ed alghe termali in unione ad un massaggio manuale rilassante e drenante.

- **Calco snellente al Fleur Termale®** 80' € 172,00

Trattamento esclusivo al Fleur thermal®, che grazie ad esclusive sinergie di oli personalizzati e ad una maschera calco donano al corpo un'azione snellente, drenante e tonificante.

- **Endosphere** 50' € 101,00

Massaggio tramite micro vibrazioni compressive che consente di rimodellare la zona trattata.

L'esclusiva linea ETERIA

VISO

- **ETERIA Divine Plus** 80' € 170,00
Novità

Trattamento esclusivo antiaging e tonificante grazie ad un attivo componente (botulino simile) che, unito ad acido ialuronico e collagene, in sinergia con un'esclusiva apparecchiatura a radiofrequenza, dona alla pelle un effetto ossigenante e tonificante.

- **Rigenerante**
ETERIA Radiance 50' € 101,00

Trattamento illuminante e rigenerante grazie all'applicazione dell'esclusiva maschera della nuova linea Radiance "Reavealing Mask". L'unione sinergica dell'acido mandelico e del bacillus fermenti stimolano il rinnovamento cellulare donando alla pelle un effetto radiante.

CORPO

- **ETERIA Antiaging vellutante**
Novità 50' € 131,00

Esclusivo trattamento antiaging grazie ad amminoacidi, coenzima Q10, collagene ed elastina che donano alla pelle tono ed elasticità.

L'esperienza di Kanebo

VISO

- **Sensai beauty** 80' € 172,00

Trattamento avanzato anti-età "Sensai Beauty" con i lussuosi prodotti della linea Premier per una ritrovata elasticità.

- **Shirabe** 80' € 142,00

Trattamento avanzato anti-età rassodante e anti-rughe. Terapia intensiva per prevenire il rilassamento cutaneo ed aumentarne l'elasticità.

CORPO

- **Shinon** 50' € 121,00

Trattamento snellente che combatte la ritenzione idrica e modella la silhouette.

- **Senritsu** 50' € 121,00

Trattamento rassodante e tonificante per prevenire il rilassamento cutaneo ed aumentare l'elasticità della pelle.

Massaggi

- **Massaggio fisioterapico** 20' € 50,00

50' € 90,00

Massaggio profondo, mirato a decontrarre la muscolatura per il ripristino dell'escursione articolare e il miglioramento della postura.

- **Massaggio estetico** 20' € 51,00

50' € 91,00

Massaggio modellante e tonificante del corpo.

- **Massaggio drenante** 20' € 50,00

50' € 90,00

Esclusivo massaggio eseguito su tutto il corpo con olio. Grazie a degli sfioramenti ritmici e a delle compressioni si favorisce il drenaggio dei liquidi e l'azione detossinante.

- **Massaggio tonificante viso** 20' € 46,00

Insieme di tecniche manuali per realizzare un trattamento di tonificazione del viso, collo e décolleté. Le manovre specifiche seguono le linee di tensione della pelle attenuando i segni dell'invecchiamento cutaneo.

- **Vitalstone massage** 70' € 130,00

Un rituale attraverso il quale corpo e mente raggiungono un completo rilassamento. L'energia degli elementi naturali impiegati, delle pietre laviche e degli oli essenziali si trasmette armoniosamente all'intero organismo allentando le tensioni muscolari e donando calma e serenità.

- **Massaggio californiano** 70' € 130,00

Manovre dolci e continue portano ad un'azione profonda ed efficace agendo sulle tensioni muscolari e migliorando la circolazione sanguigna.

- **Con tatto massage** 50' € 121,00

80' € 152,00

Un'esperienza fisica ed emozionale intensa, il cui scopo è ristabilire una connessione profonda con il proprio corpo. Tre elementi agiscono sinergicamente durante il trattamento: il massaggio, il respiro e i burri vegetali.

- **Head massage** 20' € 51,00

Novità

Rilassante massaggio su testa, viso e collo grazie a movimenti delicati e distensivi.

- **Massaggio bioenergetico** 50' € 101,00

Novità

Massaggio totale indicato per chi soffre di rigidità, dolori muscolari, articolari e viscerali con conseguenti blocchi energetici.

Grazie alle sue manovre dolci e semplici permette ai meccanismi fisiologici del corpo di ritrovare le sue funzioni naturali.

- **Massaggio thailandese** 70' € 130,00

Novità

Sinergia di allungamenti e manipolazioni. Le compressioni e le digitopressioni riattivano il circuito venoso e linfatico, migliorano la funzionalità del tessuto connettivo.

- **Il respiro della Dea** 50' € 132,00

Novità

80' € 152,00

È un'esperienza mirata ad accompagnare la donna sul sentiero del sentire, spesso addormentato a causa dei condizionamenti e delle tensioni della realtà quotidiana.

Una cura per ritrovare l'Amore verso se stessa.

Discipline orientali

Il maestro indiano Dipu esegue una serie di trattamenti olistici che uniscono le proprietà curative della medicina indiana a quelle terapeutiche delle acque termali. I trattamenti sono personalizzati in base alle condizioni psico-fisiche del soggetto.

- **Dhara®** € 130,00
- **Massaggio Orientale Dipu®** € 130,00
- **Massaggio Dipu®** € 200,00
- **Massaggio Jet Dipu®** € 130,00
- **Massaggio 5 Sensi Dipu®** € 300,00
- **Riflessologia plantare Pada®** € 100,00
- **Massaggio ayurvedico** € 100,00

Massaggio di tradizione indiana. Attraverso percorsi energetici del corpo, grazie all'uso di particolari oli, trasmette una sensazione immediata di profondo benessere e di energia positiva.

- **Shiatsu Masunaga** 50' € 120,00
Trattamento di riequilibrio energetico e fisico basato sullo stile del Maestro Masunaga. Viene integrato con manovre di stretching

e tecniche sinergiche allo scopo di dare un beneficio specifico ed individuale. Dà ottimi risultati nei casi di dolori muscolari e scheletrici, lombalgie, disturbi funzionali e ansiosi.

- **Shintai** 50' € 120,00
80' € 150,00

Trattamento personalizzato per sciogliere tensioni muscolari, allineare la postura, liberare le articolazioni e riequilibrare lo stato psicofisico ed energetico.

Ha proprietà terapeutiche in patologie come lombalgie, sciatalgie, cervicalgie, dolori articolari in genere, stress, ansia e depressione.

- **Riflessologia plantare Zu** 20' € 50,00

La stimolazione di specifiche parti del piede agisce sui vari organi del corpo ripristinando equilibrio e corretto funzionamento. Rinforza il sistema immunitario, aiuta a sciogliere le tensioni muscolari.

- **Tokui do** 50' € 120,00
80' € 150,00

Un'efficace sinergia tra le migliori tecniche da massaggio orientali e d'avanguardia. Allenta le tensioni dovute a stress e induce una profonda rigenerazione.

Particolarmente indicato per condizioni dolorose e rigidità muscolari ed articolari, per mal di testa e stati di ansia, per disturbi del sonno e del respiro.

- **Shiatsu Namikoshi** 50' € 120,00

Massaggio eseguito con la pressione dei soli pollici utilizzando unicamente il peso del corpo. Agisce lungo il percorso dei rami nervosi, vasi circolatori e lungo il sistema muscoloscheletrico, attenua il dolore in tutte le patologie a carico della colonna vertebrale.

Tecniche speciali

- **Craniosacral balancing** 50' € 130,00

Novità

È un trattamento dal tocco gentile e profondo che invita il corpo ad auto-correggersi eliminando quelle restrizioni che lo affliggono nel quotidiano.

- **Trattamento osteopatico** 50' € 110,00

Un attenta valutazione manuale basata su profonde conoscenze di anatomia e fisiologia permette di evidenziare le disfunzioni dell'organismo della sua globalità. L'utilizzo di tecniche strutturali, viscerali e cranio-sacrali è volto al migliorare il funzionamento di ogni singolo distretto per un benessere totale.

Tecniche speciali

- **Tecar therapy** 20' € 50,00

Novità

È un trattamento che sfrutta l'applicazione della human tecar richiamando energia dall'interno delle biostrutture e creando calore superficiale e profondo che consente un effetto antalgico.

- **Tecar relax massage** 50' € 95,00

Novità

Trattamento che abbina la human tecar con manovre intense e avvolgenti del massaggio fisioterapico.

- **Point therapy** 50' € 95,00

Novità

Trattamento che abbina l'utilizzo della human tecar con le digitopressioni dello Shiatsu Namikoshi.

- **Personal Yoga** 90' € 111,00

Novità

Antica disciplina che riesce a sviluppare la capacità di mantenere la pace interiore, l'equilibrio e l'armonia naturale dell'essere umano. Apporta salute a tutti i livelli dell'esistenza: fisico, mentale e spirituale.

- **Visotonic**

La Ginnastica facciale per ringiovanire in modo naturale.

Novità

per singolo: 120' € 150,00

per gruppo: 120' € 100,00 *

Tecnica efficace per modellare il proprio viso formando una nuova e corretta memoria muscolare. Insegnata da un esperto diventa anche un mezzo rieducativo per migliorare le cattive abitudini (bruxismo, posture labiali e linguali sbagliate).

- **Integrazione strutturale ROLFING**

50' € 140,00

80' € 180,00

Tecnica manuale con approfondita valutazione posturale, seguita da un mirato trattamento di manualità miofasciale di varia intensità. Riallinea la postura, scioglie dolori e tensioni muscolo-scheletriche, libera le articolazioni, migliora l'ampiezza del movimento, equilibra la funzione respiratoria e migliora la coordinazione motoria. È inoltre indicato per ridurre lo stress e per tutte le persone che, a causa di movimenti ripetitivi, soffrono di accorciamenti muscolari e dolori cronici (sportivi, musicisti, danzatori, dentisti, operatori al computer etc.).

- **Terapia Armonica** 50' € 130,00

in coppia € 220,00

Potente forma di musicoterapia che utilizza

* Costo per gruppo a persona.

speciali strumenti acustici a vasta gamma armonica come le campane di cristallo, le campane tubolari e un'arpa a forma di lettino. Il massaggio sonoro raggiunge ogni cellula del corpo, induce una profonda rigenerazione e un senso di armonia. Il trattamento ha effetti terapeutici su contratture muscolari da stress, ansia, depressione, insonnia e stanchezza cronica.

- **Linfodrenaggio Vodder** 20' € 50,00

50' € 90,00

Tecnica di massaggio finalizzata al miglioramento della circolazione linfatica e del microcircolo. Dopo l'applicazione è significativa la sensazione di benessere e leggerezza dei distretti interessati.

Beauty service

- **Trattamento mani alla paraffina** € 51,00

- **Manicure** € 51,00

- **Pedicure estetico** € 61,00

- **Supplemento French** € 16,00

- **Depilazione totale**
(arti inferiori e ascelle) 50' € 51,00

- **Depilazione parziale**
(viso e braccia) 25' € 31,00

Area movimento

- **Ingresso in palestra e utilizzo delle attrezzature** € 16,00
- **Programma fitness giornaliero** € 31,00
- **Programma fitness 3 giorni** € 61,00
- **Personal Trainer** 50' € 91,00
- **Valutazione posturale e trattamento delle "algie" posturali in Pancafit** 60' € 100,00

Questo metodo ha un approccio globale, ovvero valuta le algie, gli squilibri posturali e muscolo-articolari. Agisce con terapia manuale e attraverso il riequilibrio delle tensioni delle catene muscolari fasciali e connettivali

Attività all'aria aperta

Passeggiata del mattino*

Passeggiata del buon risveglio nel verde, preceduta e seguita da una sessione di stretching.

* Riservato agli Ospiti hotel.

Classi in acqua

- **Aqua gym** € 16,00
Nelle acque termali, ginnastica per migliorare la capacità vascolare, l'elasticità e il tono muscolare.
- **Aqua tonic** € 16,00
Attività in acqua termale con l'ausilio di piccoli attrezzi per migliorare il tono vascolare.
- **Gym tonic** € 16,00
Attività in acqua termale davanti ad un piacevole idromassaggio che intensifica l'azione tonificante su gambe, glutei e addominali.
- **AquaFit** € 16,00
Classe speciale di aerobica in acqua termale con l'utilizzo di piccoli attrezzi.
- **Aquadance** € 16,00
Novità
Divertente lezione che mira al miglioramento cardiovascolare.

Classi di fitness

- **Stretching** € 16,00
Per migliorare la flessibilità e l'elasticità del corpo. Consigliato in particolare a chi soffre di rigidità articolare e muscolare.
- **Pilates su tappetino** € 16,00
Per una postura corretta e bilanciata, espressione di un buon equilibrio muscolare e articolare. Il metodo Pilates porta la persona a muoversi con grazia e coordinamento.
- **Gymstic Pilates** € 16,00
Novità
Uno strumento di allenamento applicato al metodo pilates per rinforzare la muscolatura in modo globale.
- **Suspension Training** € 16,00
Novità
Allenamento che utilizza esclusivamente il peso corporeo per sviluppare forza e flessibilità.
- **Stretch & Tone** € 16,00
Novità
Per migliorare la flessibilità e l'elasticità. Programma di allungamento muscolare e tonificazione.

Classi di fitness

• Nordic Walking

€ 25,00

Novità | Minimo 2 persone massimo 7

E' una "camminata naturale" alla quale viene aggiunto l'utilizzo di due bastoncini che hanno la funzione di spinta per coinvolgere il maggior numero di muscoli possibile al fine di aumentare il dispendio energetico e per favorire un esercizio benefico a livello cardiocircolatorio.

Come vivere al meglio l'esperienza spa

• Prenotare un trattamento

Il primo passo è quello di consultare i nostri operatori per aiutarti a scegliere il trattamento più adatto.

• Arrivo alla Spa

Ti consigliamo di arrivare almeno 5-10 minuti prima dell'appuntamento: arrivare in ritardo purtroppo significa diminuire il tempo del trattamento a tua disposizione. Il trattamento dovrà finire comunque all'ora prevista per consentire la puntualità dell'appuntamento successivo.

• Come vestirsi

Se hai prenotato un trattamento troverai gli indumenti necessari da usare direttamente alla Spa. Per alcuni trattamenti è consigliato essere completamente svestiti, i nostri terapisti, con la loro professionalità, ti faranno sentire completamente a tuo agio. Il costume da bagno non è incluso nel kit; potrai portarlo da casa oppure acquistarlo alla nostra boutique.

• Cancellare l'appuntamento

Il trattamento deve essere cancellato almeno 24 ore prima; oltre tale orario, il costo del trattamento potrebbe essere addebitato.

• Il consiglio del medico

Il nostro staff medico è a disposizione per consulenze legate al proprio stato di salute in relazione ai trattamenti da effettuare e saprà darti consigli preziosi per personalizzare al meglio il tuo percorso benessere o terapeutico.

• Relax

Il silenzio aiuta il relax. Ti preghiamo di spegnere il cellulare e di mantenere un tono di voce moderato nelle aree comuni.

• Shaving

È sconsigliato radersi o depilarsi immediatamente prima di un trattamento. Si raccomanda di lasciar passare almeno 2 ore dall'ora dell'appuntamento.

• Sole

Prima di esporsi al sole dopo un trattamento ti consigliamo di informarti con il terapeuta su eventuali controindicazioni.

• Preferenze

Sia per la temperatura dell'ambiente, la scelta della musica o la pressione del massaggio, ti preghiamo di comunicare le tue preferenze al terapeuta in modo da rendere ancora più speciale il tempo trascorso con noi.

• Terapista

Sentiti libero di richiedere un terapeuta uomo o donna per il tuo trattamento, in caso di disponibilità faremo il possibile per accontentarti.

• Spa boutique

Per continuare la tua esperienza anche a casa, puoi acquistare i prodotti della nuova, esclusiva linea cosmetica Fonteverde utilizzati nei trattamenti e altri articoli alla boutique della Spa.

• Commenti e suggerimenti

I tuoi commenti e suggerimenti sono molto importanti per noi. Ti invitiamo a compilare i questionari di soddisfazione che trovi al ricevimento o se preferisci puoi parlare direttamente con la nostra Spa Manager.

Come raggiungere Fonteverde

In auto: autosole (A1), da nord uscita Chiusi-Chianciano Terme, da sud uscita Fabro; seguire le indicazioni per San Casciano dei Bagni.

In treno: stazione ferroviaria di Chiusi, circa venti minuti da San Casciano dei Bagni.

In aereo: gli aeroporti più vicini sono Roma (Km 200) e Firenze (Km 150).

Fonteverde

Località terme 1

53040 San Casciano dei Bagni - Siena - Italia

Tel. +39 0578 57241 - Fax +39 0578 572200

info@fonteverdespa.com

www.fonteverdespa.com

Direttore sanitario: Dottor Nicola Angelo Fortunati

