

# PIANO CORSI FIT CENTER

Valido fino al 30 Giugno 2019.

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	DOM
Body Pump™ 9:10 / 10:00	Super jump® 9:10 / 10:00	Cross Training 9:10 / 10:00	Fit Boxe 9:10 / 10:00	Body Pump™ 9:10 / 10:00	
Pilates 10:10 / 11:00	Les Mills Barre™ 10:10 / 11:00	Walking/Outdoor ** 9:30 / 10:30	LesMills Barre™ 10:10 / 11:00	Pilates 10:10 / 11:00	
		Yoga 10:10 / 11:00		Aquagym 11:05 / 11:50	
Super jump® 12:15 / 12:45	Body Pump™ 12:15 / 12:45	Cross Training 12:15 / 12:45	Grit™ 12:15 / 12:45	Body Pump™ 12:15 / 12:45	
				Hip -Hop* 17:00 / 17:50	
Body Pump™ 18:10 / 19:00	Fit Boxe 18:10 / 18:55	Pilates 18:10 / 19:00	Cross Training/Outdoor 18:30 / 19:30	Pilates Masterclass 18:30 / 19:30	
Aquagym (Mobydick)* 18:45 / 19:30	Yoga 19:00 / 19:50	Zumba 19:10 / 20:00	Aquagym (Mobydick)* 18:45 / 19:30		
Zumba 19:15 / 19:50		Aquagym 19:15 / 20:00			
	Les Mills Barre™ 20:00 / 20:30				

Il piano corsi potrebbe subire variazioni.

I corsi sono a numero chiuso: per partecipare, è necessario ritirare i ticket alla reception della palestra a partire da 30' prima dell'inizio di ogni corso.

Ad eccezione della domenica, i corsi non si tengono nei giorni festivi.

\*segue calendario scolastico/\*\*solo in caso di bel tempo

Maggiori info: [www.splashspa.ch](http://www.splashspa.ch) / 091 936 22 54



## **AQUAGYM**

Ginnastica in acqua adatta a tutti. L'attività prevede esercizi a corpo libero o con piccoli attrezzi.

## **BODY PUMP™**

Attività che utilizza i pesi e i bilancieri eseguendo esercizi ripetuti più volte a ritmo di musica. Il segreto del body pump è quello che viene chiamato "Rep Effect", dove rep sta per ripetizione. Si tratta di una formula di allenamento che prevede che i muscoli siano messi sotto sforzo attraverso esercizi ripetuti con pesi leggeri.

## **CROSS TRAINING**

Il cross training (allenamento funzionale) associa diverse discipline sportive e sollecita muscoli differenti potenziando tutte le qualità fisiche in un'unica sessione. Attività ad intensità elevata, può essere adattata a qualsiasi tipo di partecipante.

## **FIT BOXE**

È il giusto compromesso tra lo sport di combattimento per quanto riguarda i movimenti, l'attività fisica, e la non violenza perché non presuppone la presenza di un avversario ma bensì del sacco.

## **GRIT™**

È un metodo di allenamento dal format corto ed intenso che garantisce risultati in tempi rapidi. Presenta tre varianti: cardio, strenght e plyo.

## **LES MILLS BARRE™**

Scolpisce e tonifica i muscoli posturali. Aumenta la flessibilità, la forza, ma anche l'armonia e il portamento elegante.

## **PILATES**

La disciplina prende il nome dal suo sviluppatore Joseph Pilates. L'attività prevede una ginnastica che insegna ad assumere una corretta postura e a dare maggiore armonia e fluidità nei movimenti. L'obiettivo del suo ideatore era appunto quello di rendere le persone consapevoli di se stesse, del proprio corpo e della propria mente per unirli in una singola, dinamica e funzionale entità.

## **SUPER JUMP®**

Allenamento sui trampolini elastici dinamico e innovativo. Rafforza il corpo nella sua interezza. Il rimbalzo attiva il metabolismo cellulare, migliora le capacità cardio circolatorie e chiama in causa numerosissimi muscoli.

## **WALKING / OUTDOOR**

Come dice la parola stessa "all'aperto". Un'attività a contatto con la natura che aiuta a scaricare lo stress.

## **YOGA**

Un complesso di posture, fluidità, respirazione e stretching. Un'attività adatta a tutti volta a raggiungere un buon equilibrio psicofisico.

## **ZUMBA**

Lezione di fitness musicale di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caraibica, combinati con i movimenti tradizionali dell'aerobica.