

PIANO CORSI FIT CENTER

Valido fino al 15 settembre 2019.

| LUN | MAR | MER | GIO | VEN |
|-------------------------------------|--|---------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| Body Pump™ 9:10 / 10:00 | Super Jump® 9:10 / 10:00 | Cross Training 9:10 / 10:00 | Fit Boxe 9:10 / 10:00 | Triform 9:10 / 10:00 |
| Pilates 10:10 / 11:00 | Les Mills Barre™ 10:10 / 11:00 | Power ABS 10:10 / 10:40 | Stretching 10:00 / 10:40 | |
| | | | | |
| Super Jump® 12:15 / 12:45 | Body Pump™ 12:15 / 13:00 | Triform 12:15 / 12:45 | Grit™ 12:15 / 12:45 | Power ABS 12:15 / 12:45 |
| | | | | |
| Body Pump™ 18:10 / 19:00 | Triform 18:10 / 19:00 | Pilates 18:10 / 19:00 | Triform 18:30 / 19:20 | Triform 18:00 / 18:30 |
| Triform 19:15 / 19:45 | Yoga 19:10 / 20:00 | Triform 19:15 / 19.45 | | |

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.

I corsi non si tengono nel weekend e nei giorni festivi

Maggiori info: www.splashespa.ch / 091 936 22 54



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.

POWER ABS

Un allenamento breve ed efficace, capace di ispirarti a raggiungere un nuovo livello di fitness, offrendoti allo stesso tempo tono e rinforzo per il tuo cuore.

STRETCHING

Esercizi che coinvolgono muscoli, tendini, ossa, articolazioni finalizzati al miglioramento della mobilità e al rilassamento muscolare.

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.

TRIFORM

Il corso Triform prevede un allenamento funzionale all'aperto. L'istruttore vi guiderà in una serie di esercizi combinati in modo sempre differente.

YOGA

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