

# PIANO CORSI

**Valido dal 2 maggio**

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
🕒 09.10-10.00 <b>BODYPUMP</b>	🕒 09.10-10.00 <b>TRIFORM</b>	🕒 09.10-10.00 <b>JUMP TONIC</b>	🕒 09.10-10.00 <b>FITBOXE</b>	🕒 09.10-10.00 <b>BODY TONING</b>
🕒 10.15-11.00 <b>PILATES</b>	🕒 10.10-11.00 <b>ACQUAGYM*</b>	🕒 10.10-11.00 <b>YOGA</b>	🕒 10.10-11.00 <b>ACQUAGYM*</b>	🕒 10.10-11.00 <b>PILATES</b>
🕒 14.00-14.45 <b>ACQUAGYM*</b>	🕒 12.15-13.00 <b>HIIT</b>		🕒 12.15-13.00 <b>TRIFORM</b>	🕒 14.00-14.45 <b>ACQUAGYM*</b>
🕒 17.30-18.30 <b>SPA EXPERIENCE</b>	🕒 17.30-18.15 <b>TRIFORM</b>			🕒 17.30-18.30 <b>TRIFORM</b>
🕒 18.20-19.10 <b>JUMP TONIC</b>	🕒 18.20-19.10 <b>FITBOXE</b>	🕒 18.10-19.00 <b>YOGA</b>	🕒 18.15-19.00 <b>PILATES</b>	
🕒 19.15-20.00 <b>ACQUAGYM*</b>		🕒 19.15-20.00 <b>ACQUAGYM*</b>		

**RISERVA IL TUO CORSO  
TRAMITE IL QR-CODE**



- I corsi sono a numero chiuso
- Iscrizione obbligatoria almeno 12h prima di ogni corso
- I corsi si terranno con un minimo di 3 partecipanti

\* Segue calendario scolastico

Consulta i nostri istruttori e il nostro sito ufficiale sempre aggiornato.

MAGGIORI INFO: [www.splashspa.ch](http://www.splashspa.ch)

Tel. 091 936 22 54

# DESCRIZIONE CORSI

## ACQUAGYM

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

## JUMP TONIC

Questo tipo di allenamento propriocettivo, dinamico e divertente rafforza il corpo nella sua interezza. Il rimbalzo attiva il metabolismo cellulare e chiama in causa numerosi muscoli.

## BODYPUMP

Si tratta di una formula di allenamento che prevede che i muscoli siano messi sotto sforzo attraverso esercizi ripetuti con allenamento pesi e bilanciere.

## PILATES

L'attività prevede una ginnastica che lavora i muscoli stabilizzatori ed insegna ad assumere una corretta postura e a dare maggiore armonia e fluidità nei movimenti. La lezione **ADVANCED** prevede l'utilizzo di piccoli attrezzi, alta intensità e poca pausa.

## YOGA

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

## BODYTONING

È un programma di allenamento che dura 50 minuti e permette di rassodare, tonificare e rinforzare l'addome, glutei, braccia e i muscoli posturali migliorando la forza funzionale.

## FITBOXE

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

## HIIT

L'**High Intensity Interval Training**, si tratta di una forma avanzata di Interval training (IT), che prevede l'alternanza tra periodi di esercizio anaerobico breve e intenso a periodi di recupero attivo mediante attività aerobica meno intensa in maniera consecutiva sullo stesso esercizio.

## TRIFORM

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

## SPA EXPERIENCE

Attività fisica in acqua seguita da rilassamento del corpo e della mente in sauna dell'argilla.