

PIANO CORSI

Valido dal 8 aprile

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
🕒 09.10-10.00 BODY TONING	🕒 09.10-10.00 TAMBOO	🕒 09.10-10.00 JUMP TONIC	🕒 09.10-10.00 FITBOXE	new 🕒 08.10-09.00 TAMBOO
🕒 10.10-11.00 PILATES	🕒 10.10-11.00 ACQUAGYM	🕒 10.10-11.00 ACQUAGYM*	🕒 10.10-11.00 ACQUAGYM	🕒 09.10-10.00 BODYPUMP
🕒 14.00-14.45 ACQUAGYM*	🕒 12.10-13.00 INSANITY	🕒 10.10-11.00 YOGA	🕒 12.10-13.00 HIIT	🕒 10.10-11.00 PILATES
🕒 17.30-18.20 PILATES	🕒 17.30-18.20 GAG	🕒 12.15-13.00 ADDOMINALI	🕒 17.30-18.20 JUMP TONIC	🕒 14.00-14.45 ACQUAGYM*
🕒 18.30-19.20 CIRCUIT TRAINING	🕒 18.30-19.20 FITBOXE	🕒 14.00-14.45 AROMA STRETCHING	🕒 18.30-19.20 TAMBOO	🕒 17.30-18.20 INSANITY
🕒 18.45-19.30 ACQUAGYM*		🕒 17.30-18.20 BODYPUMP	🕒 19.30-20.30 POLE BASE	🕒 18.30-19.15 STRONG STRETCHING
		🕒 18.30-19.20 YOGA		
		🕒 19.30-20.15 ACQUAGYM*		

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



ATTENZIONE METODO DI RISERVAZIONE

- Per poter fare la riservazione devi aver prima creato il tuo account sul nostro gestionale
- 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 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.

CIRCUIT TRAINING

Si tratta di una valida attività di preparazione atletica e condizionamento. Questo allenamento viene svolto in qualsiasi condizione meteorologica.

ADDOMINALI

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

INSANITY WORKOUT

Il protocollo di allenamento più "insanity", 50 minuti di alta intensità, per quelli che amano mettersi alla prova e sudare fino all'ultima goccia.

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.

STRONG STRETCHING

Aumenta la flessibilità tramite l'esecuzione di esercizi di allungamento attivi, passivi e a coppie.

GAG

Allenamento mirato a tonificare la parte inferiore del corpo. Prevede una serie di esercizi da eseguire in piedi o a terra con l'ausilio di piccoli attrezzi, cavigliere e step.

POLE

Disciplina che aumenta la forza, la resistenza e la flessibilità. La lezione comprenderà un riscaldamento, figure e combinazioni statiche/dinamiche sul palo e stretching.

TAMBOO

Trasforma la danza tribale e l'allenamento funzionale in un'originale disciplina di fitness, unica nel suo genere e mai proposta prima nel panorama mondiale.

AROMA STRETCHING

Esercizi per migliorare la flessibilità e la postura accompagnato da aromi che aiuteranno a rilassarsi.