PIANO CORSI

valido dal 16 gennaio

fit center by Splash & SPA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
09.10-10.00 BODYPUMP	09.10-10.00 GAG	09.10-10.00 JUMP TONIC	09.10-10.00 FITBOXE	09.10-10.00 BODY TONING		10.00-11.00 SPARTAN
10.10-11.00 PILATES	10.15-11.00 ACQUAGYM*	10.10-11.00 YOGA	10.15-11.00 ACQUAGYM*	10.10-11.00 PILATES		
14.00-14.45 ACQUAGYM INTENSIVE*	12.15-13.00 HIIT		12.15-12.45 CORETRAINING	14.00-14.45 ACQUAGYM INTENSIVE*		
17.30-18.30 SPA EXPERIENCE	17.30-18.00 CROSS TRAINING	17.30-18.30 SPA EXPERIENCE	17.30-18.20 BODYPUMP	17.30-18.15 HITT		
18.10-19.00 BODYPUMP	18.10-19.00 FITBOXE	18.10-19.00 YOGA	18.30-19.20 PILATES ADVANCED	18.20-18.50 STRETCHING		
19.10-19.55 ACQUAGYM*	19.10-20.00 GAG	19.10-20.00 ACQUAGYM*				

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 istrutturi e il nostro sito ufficiale sempre aggiornato. MAGGIORI INFO: www.splashespa.ch - Tel. 091 936 22 54

DESCRIZIONE CORSI

STRETCHING

Abbina esercizi di yoga e Pilates e allungamento che aiuta ad acquisire forza, resistenza, flessibilità, concentrazione e calma.

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.

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.

SPA EXPERIENCE

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

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.

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.

SPARTAN

Un allenamento di condizionamento inspirato alle gare di "SPARTAN RACE". Si tratta di una valida attività di preparazione atletica. Questo allenamento viene svolto in qualsiasi condizione metereologica.

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.

CORETRAINING

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

CROSS TRAINING

Ha come obbiettivo principale lo sviluppo della resistenza cardiovascolare e il potenziamento muscolare. Si tratta di una valida attività di preparazione atletica.