

# PIANO CORSI

valido dal 17 ottobre

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
🕒 09.10-10.00 <b>BODYPUMP</b>	🕒 09.10-10.00 <b>GAG</b>	🕒 09.10-10.00 <b>JUMP TONIC</b>	🕒 09.10-10.00 <b>FITBOXE</b>	🕒 09.10-10.00 <b>BODY TONING</b>		🕒 10.00-11.00 <b>SPARTAN</b>
🕒 10.10-11.00 <b>PILATES</b>	🕒 10.15-11.00 <b>ACQUAGYM*</b>	🕒 10.10-11.00 <b>YOGA</b>	🕒 10.15-11.00 <b>ACQUAGYM*</b>	🕒 10.10-11.00 <b>PILATES</b>		
🕒 14.00-14.45 <b>ACQUAGYM INTENSIVE*</b>	🕒 12.15-13.00 <b>HIIT</b>		🕒 12.15-12.45 <b>CORETRAINING</b>	🕒 14.00-14.45 <b>ACQUAGYM INTENSIVE*</b>		
🕒 18.10-19.00 <b>BODYPUMP</b>	🕒 18.10-19.00 <b>FITBOXE</b>	🕒 18.10-19.00 <b>YOGA</b>	🕒 17.30-18.20 <b>BODYPUMP</b>	🕒 17.30-18.15 <b>HIIT</b>		
🕒 19.10-19.55 <b>ACQUAGYM*</b>	🕒 19.10-20.00 <b>GAG</b>	🕒 19.10-20.00 <b>ACQUAGYM*</b>	🕒 18.30-19.20 <b>PILATES ADVANCED</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

## AQUAGYM

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.

## 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.

## 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.

## 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, cavaliere e step.

## SPARTAN

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

## 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.