

PIANO CORSI

Valido dal 11 settembre

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
🕒 09.10-10.00 BODYPUMP	🕒 09.10-10.00 TRIFORM	🕒 09.10-10.00 JUMP TONIC	🕒 09.10-10.00 FITBOXE	🕒 09.10-10.00 BODY TONING
🕒 10.10-11.00 PILATES	🕒 10.10-11.00 ACQUAGYM*	🕒 10.10-11.00 YOGA	🕒 10.10-11.00 ACQUAGYM*	🕒 10.10-11.00 PILATES
🕒 14.00-14.45 ACQUAGYM*	🕒 10.10-11.10 POLE BASE		🕒 10.10-11.10 POLE BASE	🕒 14.00-14.45 ACQUAGYM*
🕒 17.30-18.20 PILATES	🕒 12.15-13.00 HIIT	🕒 17.30-18.20 BODYPUMP	🕒 12.15-13.00 ADDOMINALI	🕒 17.30-18.20 TRIFORM
🕒 18.30-19.20 CIRCUIT TRAINING	🕒 17.30-18.20 GAG	🕒 18.30-19.20 YOGA	🕒 17.30-18.20 JUMP TONIC	🕒 18.30-19.15 STRONG STRETCHING
🕒 19.30-20.15 ACQUAGYM*	🕒 18.30-19.20 FITBOXE	🕒 19.30-20.15 ACQUAGYM*	🕒 18.30-19.20 PILATES	
	🕒 19.30-20.30 POLE ADVANCED		🕒 19.30-20.15 POLE BASE	

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



ATTENZIONE NUOVO METODO DI RISERVVAZIONE

- 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 un percorso (circuito) di allenamento che comprende diverse stazioni. Il Circuit Training non ha pause tra le postazioni (se non quelle necessarie a cambiare esercizio) e prevede lo stimolo alternato dei vari distretti muscolari coinvolti.

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.

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.

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.