

# PIANO CORSI

Valido dal 18 giugno al 24 luglio

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
		08.10-09.00 ANTIGRAVITY® SUSPENSION FITNESS	08.10-09.00 YOGA YIN	
09.10-10.00 BODY TONING	09.10-10.00 	09.10-10.00 JUMP TONIC	09.10-10.00 ANTIGRAVITY® FUN	09.10-10.00 BODY PUMP
10.10-11.00 PILATES	10.10-11.00 ACQUAGYM	10.10-11.00 YOGA HATHA FLOW	10.10-11.00 ACQUAGYM	10.10-11.00 PILATES
10.10-11.00 ACQUA YOGA	10.10-11.00 TRIFORM			
	12.10-13.00 HIIT	12.10-13.00 SELF ADDOMINALI	12.10-13.00 LES MILLS CEREMONY	
17.30-18.20 	17.30-18.20 JUMP TONIC	17.30-18.20 LES MILLS CEREMONY	17.30-18.20 TRIFORM	17.30-18.20 BODY PUMP
18.30-19.20 YOGA HATHA FLOW	18.30-19.20 LES MILLS CEREMONY	18.30-19.20 PILATES	18.45-19.45 POLE DANCE BASE	18.30-19.20 YOGA YIN
			19.45-20.45 POLE DANCE AVANZATO	19.30-20.20 ANTIGRAVITY® FUN

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

RISERVA IL TUO CORSO  
TRAMITE IL QR-CODE



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.

## ANTIGRAVITY

È la fusione di tante discipline come il Pilates, la danza, l'acrobatica e il 60% dello yoga, i benefici sono tanti, come per esempio la decompressione della colonna, il ripristino del sistema linfatico e l'anti aging.

## ADDOMINALI

Allenamento focalizzato sul rinforzo del core sia a corpo libero che tramite l'uso di piccoli attrezzi.

## YOGA

**Yin:** pratica lenta e meditativa che mira a lavorare sui tessuti connettivi e sulla respirazione promuovendo flessibilità ed elasticità.

**Hatha Flow:** pratica dinamica in cui le posizioni si alternano seguendo il ritmo del respiro promuovendo forza e consapevolezza.

**Acqua Yoga:** Una lezione vera e propria di Yoga che utilizza la resistenza dell'acqua per intensificare gli esercizi e ridurre l'impatto sulle articolazioni.

## PILATES

È una ginnastica posturale ideata per migliorare la flessibilità, la forza e l'equilibrio del corpo. Adatto a tutti i livelli, offre esercizi mirati al rinforzo del core, a migliorare la postura e promuovere il benessere generale.

## 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.

## KETTLEBELL FUNCTIONAL

Si tratta di un allenamento funzionale con l'utilizzo delle Kettlebell, permette di allenare tutto il corpo ed è adattabile a tutte le persone.

## 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.

## ANTIGRAVITY®

È la fusione di tante discipline come il Pilates, la danza, l'acrobatica e il 60% dello yoga, i benefici sono tanti, come per esempio la decompressione della colonna, il ripristino del sistema linfatico e l'anti aging.

## 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 rilassarvi.

## LES MILLS

**Shapes:** Allenamento dinamico e completo che utilizza piccoli movimenti controllati e la ripetizione di essi per scolpire e rinforzare tutte le zone del corpo.

**Ceremony:** attività studiata da Les Mills ad alta intensità. Sfrutta diverse stazioni e alterna tempi di lavoro a tempi di recupero per il lavoro di tutto il corpo mediante l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi come SkiErg, Assault Bike, ...

**Body Pump:** Lezione di tonificazione musicale dove viene coinvolta la muscolatura di tutto il corpo con l'utilizzo di manubri e bilancieri.

## 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.

## SPA EXPERIENCE

Attività fisica in acqua seguita dal rilassamento del corpo e della mente con un rituale d'infusione Aufguss esclusivo, nella sauna dell'argilla.

## TRIFORM

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