PIANO CORSI

Valido dal 9 novembre

fit center by Splash & SPA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
08.10-09.00	08.10-09.00	08.10-09.00	08.10-09.00	08.10-09.00
SOFT BODYTONING	PILATES	ANTIGRAVITY® SUSPENSION	YOGA YIN	TAMBOO
09.10-10.00	09.10-10.00	09.10-10.00	09.10-10.00	09.10-10.00
BODY TONING	TAMBOO	SUPERJUMP	ANTIGRAVITY ® AERIAL YOGA	LesMILLS BODYPUMP
10.10-11.00	10.10-11.00	new 10.10-11.00	10.10-11.00	10.10-11.00
PILATES	ACQUAGYM	ACQUAGYM SPA EXPERIENCE	ACQUAGYM	PILATES
			new 10.10-11.00 YOGA HATHA FLOW	
	12.10-13.00	12.10-13.00	12.10-13.00	12.10-13.00
	HIIT	ADDOMINALI	LesMILLS CEREMONY HYROX	AROMA STRETCHING
17.30-18.20	17.30-18.20	17.30-18.20	17.30-18.20	17.30-18.20
TAMBOO	SUPERJUMP	LesMILLS CEREMONY HYROX	HIIT	LesMILLS BODYPUMP
18.30-19.20	18.30-19.20	18.30-19.20	new 18.30-19.20	18.30-19.20
YOGA HATHA FLOW	LesMILLS CEREMONY HYROX	PILATES	AERIAL HOOP	YOGA YIN
new 18:30-19.20 ACQUAGYM SPA EXPERIENCE*		19.30-20.20 ACQUAGYM*	new 19.30-20.30 POLE DANCE BASE E AVANZATO	19.30-20.20 ANTIGRAVITY ® AERIAL YOGA
19.30-20.20 ANTIGRAVITY ® FUN				

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

MAGGIORI INFO: www.splashespa.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.

SUPERJUMP BY JILL COOPER

È un innovativo metodo di allenamento su trampolino elastico che unisce esercizio cardiovascolare, tonificazione muscolare e divertimento

AERIAL HOOP

Il corso di Aerial Hoop (Cerchio Aereo) è una disciplina acrobatica che fonde ginnastica, danza e arti circensi

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.

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.

SOFT BODYTONING

Soft Bodytoning è una lezione di tonificazione a basso impatto adatta a tutti

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.